Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

त्रिवेणी

लेखक :—

श्याम सुन्दर स्नातक

"महोपदेशक"

आयुर्वेदालंकार गुरुकुल कांगड़ी

(विश्वपर्यटक)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

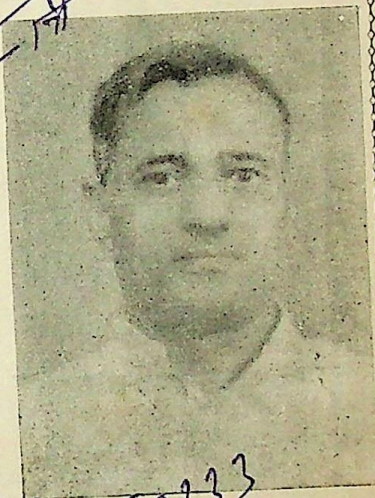
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Exchange

* त्रिवेणी *

84 / पुस्त—नी

* उपदेश माला ।
* अपनी सेवा आप कीजिए ।
* गीत ।

8

150333

लेखक :—

श्याम सुन्दर स्नातक "महोपदेशक"

"आयुर्वेदालंकार"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

※ लेखक का परिचय ※

जन्म स्थान :-स्याल कोट
पश्चिमी पंजाब
(पाकिस्तान)

शिक्षा :— गुरुकुल कांगड़ी
हरिद्वार (1932
से 1946)

उपाधि :—"आयुर्वेदालङ्कार"

कार्य :— वैदिक धर्म का
प्रचार।

अनुभव :— पच्चीस वर्ष (25)।

विवरण :— 16 वर्ष सेवा आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब
1956 से 1971.
अन्तिम चार वर्ष (अध्यक्ष वेद प्रचार)
1 वर्ष सेवा आर्य समाज, सिंगापुर।
4 वर्ष सेवा नैरावी (कीनिया-ईस्ट अफ्रीका)।
1 वर्ष सेवा मारिशस, सुरीनाम, हौलैण्ड, इगलैंड।

प्रचार भ्रमण [गयाना, ट्रिनिडाड, दक्षिणी अमेरिका।
ह्युस्टन (टैक्सास) उत्तरी अमेरीका।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

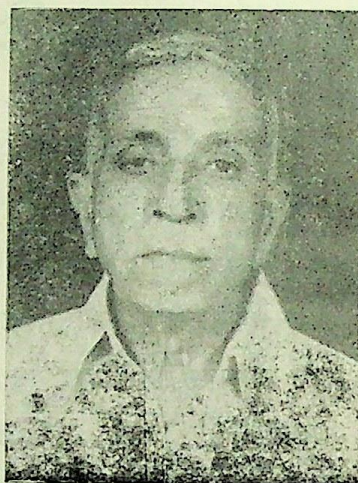
❋ भूमिका ❋

इस पुस्तक का नाम त्रिवेणी रखा है, क्यों कि इस में तीन विविध प्रकरण हैं। प्रथम है :—"उपदेश माला" इसमें कुछ शिक्षा प्रद उपदेश एवं दिशा निर्देशक वेद मन्त्रों का भाव समझाया है:— जिस से ईश्वरीय ज्ञान "वेद" पर जन साधारण की श्रद्धा बने। दूसरा है :—"अपनी सेवा आप कीजिए" सरल एवं सुलभ, जीवनो प्रयोगी नुस्खों द्वारा हम अपने शारीरिक कष्टों का निवारण कैसे करें :— अनुभूत आयुर्वेदिक प्रयोगों से गृहस्थी (सद् गृहस्थ) परिवार इन से लाभान्वित होंगें। तीसरे भाग में—कुछ सरस एवं मधुर गीत हैं :-गीत एवं संगीत के प्रेमी परिवार इन का रसास्वादन कर कृतार्थ होंगे इससे पहली पुस्तक "स्वर्ग आश्रम" थी जिसे पाठकों ने पसन्द किया है :—इस के लिए गुण ग्राही पाठक वृन्द (पाठक परिवार) धन्यवाद के पात्र हैं।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैंने श्री पं० श्याम सुन्दर जी स्नातक आयुर्वेदालंकार महोपदेशक को **"त्रिवेणी"** नामक पुस्तक का "अपनी सेवा आप कीजिए" यह अध्याय पढ़ा। चित्त प्रसन्न हुआ कि जहां श्री स्नातक जी एक सुलझे हुए उपदेशक हैं—वहां पर आयुर्वेद के सम्बन्ध में भी उन का ज्ञान व अनुभव प्रशंसनीय है। आशा है स्वाध्याय शील पाठक इस से पूर्ण लाभान्वित होंगे।

प्रेम सागर वैद्य
'आयुर्वेदालंकार"
सदर अम्बाला कैंट
(हरियाणा—भारत)।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❋ उपदेश माला ❋

[चरणों का प्रताप]

हमारे शरीर में अनेक अवयव हैं उन में कुछ तो ज्ञान का प्रकाश लिए हुए हैं। आंख, नाक, कान आदि–इन्हें ज्ञानेन्द्रियाँ कहते हैं। इन की महिमा का क्या कहना इन्हें तो वेद में ऋषि कहा है। इस शरीर में ये एक प्रकार का चमत्कार हैं। कोई वैज्ञानिक़ इन की नकल नहीं बना सका। ये अपने आप में बहुत सशक्त हैं। इस के साथ ही ये सबन्धु हैं। आत्मा के प्रवेश के साथ ही इनका और कर्मेन्द्रियों का विकास प्रारम्भ होता हैं। ऐसा भी कह सकते हैं ये यम्या हैं– जोड़िये हैं। शरीर में ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेंद्रियों का अपना अपना स्थान हैं। अपना-अपना महत्व है। इसी भाव को वेद में कहा – अपनी सुन्दर शैली में –

ॐ इदं वपुः निवचनं जनासश्चरन्ति यन्नद्यः तस्थुरापः द्वे यदीं बिभृतो मातुरन्ये इहेह जाते यम्या सबन्धू ॥ ऋ. ५-४७-५

यह शरीर कमाल का है इस में आत्मा का निवास हैं- जैसेनदियों में जलों का निवास है इस में दो जोड़िये हैं इन्हीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को ज्ञानेन्द्रियां और कर्मेन्द्रियां कहा है —कर्मेन्द्रियों में चरणों का महत्व कम नहीं है। दशरथ जी महाराज की मृत्यु का समाचार सुन कर भरत जी अयोध्या पहुंचे — वे अपनी नानी जी के यहाँ थे। आते ही श्री राम जी का वन गमन का दुःखद समाचार जाना तो व्याकुल हो गये—चल पड़े उन्हें मनाने को। साथ में हो ली अपरिमित जन शक्ति। मार्ग के कष्टों को सहती धूल धूसरित मार्ग को पार करती ये जनता व भरत जी सब उस स्थान पर आ गये जहां श्री राम जी रुके हुए थे लक्ष्मण जी तो कुछ समय के लिए भ्रान्त हो गये — सोच रहे थे कि यहां पर भी ये आक्रमण की नियत से आ पहुंचे परन्तु श्री राम जी ने संयत रहने व विवेक न खोने की प्रेरणा दी — और यही बात निकली जब मार्ग की धूलि भरे शरीर वाले भरत जी नजदीक आये तो लक्ष्मण जी उन की दशा व नम्रता देखकर दंग रह गये— एकाएक भरत जी ने अपने ज्येष्ठ भ्राता श्री राम जी के चरण स्पर्श का प्रयास किया। बाद में श्री राम जीने उन्हें छाती से लगा लिया। इस समय दोनों के नयन सजल थे। अब प्रश्न साफ है। चरणों में ऐसा क्या जादू है क्या माहात्म्य है यही इस उपदेश का विषय है। बात यह है इन में शरीर का तप सँचित है। उस तप पर उच्च शक्ति वाला सिर भी झुकता है। यह चरण युगल मनुष्य को अत्यन्त बहु मूल्य आर्शीर्वाद दिलाते हैं। देखिये माता पिता को देवता कहा है साथ ही माता पिता व आचार्य के, वयो-वृद्धों के यथावसर व प्रातः चरण स्पर्श का धर्म शास्त्रों ने आदेश दिया है। साथ ही इस का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाभ भी दर्शाया है कि आयु, विद्या, यश बल इन के प्रताप से मिलते हैं कहा :—

अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः ।
चत्वारि तस्य वर्द्धन्ते आयुः विद्या यशो बलम् ।।

वयोंवृद्धों का, ज्ञान वृद्धों का अपना तप है, अपना कुछ विशेष सञ्चय है। उन के चरण व इस की छाया बच्चों व बड़ों को (सन्तानों को) बहुत कुछ देने का सामर्थ्य रखती है। इस भूमण्डल में माता पिता से अधिक उपकार किसी के भी होने सम्भव नहीं। वेद में कहा :-

ॐ ऊर्जं बहन्तीरमृतं घृतं पयः कीलालं परिस्रुतम् ।
स्वधास्थतर्पयत मे पितृन् ।।

माता पिता की सेवा का अर्थ है उन का सम्मान तथा उनके स्वास्थ्य का ध्यान रखना। सम्मान का भाव है उनके प्रति नम्रता का भाव अनुकूल एवं प्रतिकूल दोनों अवस्थाओं में। नम्रता का द्योतक ही यह चरण स्पर्श है। साथ रहने वाले माता पिता के तो सदैव प्रातः काल उठकर चरण छूने चाहिएं। यदा कदा विशेष अवसरों पर मिलने पर यह नम्रता अत्यन्त अनिवार्य्य है। इस प्रकार यह चरणों का प्रताप रूप प्रथम उपदेश पूर्ण हुआ है। इस तप को सञ्चित करते रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* उपदेश माला *

[हाथों का प्रताप]

इस शरीर में जो काम हाथों का है वे हाथ ही कर सकते हैं। भगवान का यह परशाद भी सब को प्राप्त नहीं है। प्रातः से सायं तक जो भी हम पुरुषार्थ करते हैं। उसमें हाथों का विशेष स्थान है। मजदूर का बात अभी छोड़ दें। उसका तो सब कुछ ही हाथों पर है, वीर पुरुष भी अपनी वीरता का प्रदर्शन हाथों से ही करता है। याद करो द्रोणाचार्य ने एक-लव्य का हाथ ही तो बेकार किया था। लेकिन हाथ का महत्व इतने तक ही सीमित नहीं है। हमें याद है कि हम बचपन में अपने अध्यापक महोदय के कक्षा में आने पर (गुरुकुल में) खड़े हो जाते थे और हाथ जोड़ कर ये वचन बोलते थे।

ओ३म् नमस्ते अस्तु भगवन् सा नौ यशः सा नौ ब्रह्मवर्चसम्।

उस समय हमें यह भी याद है हाथ जुड़े होने का विशेष महत्व था। नम्रता व श्रद्धा का परिचायक था ये। अब एक महत्व का प्रश्न सामने है। क्या हाथों का निर्माण भगवान ने इन्हीं दो प्रयोजनों के लिए किया है। नम्रता व वीरता के लिए ? नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं एक बार एक पत्रिका पढ़ रहा था उसमें बाबू चित्तरंजन दास की एक घटना लिखी थी। वे कार पर से उतरे कि एक गरीब आदमी सामने आ खड़ा हुआ, विनय की, मेरी लड़की की शादी है मुझे बाबू जी से मिलना है क्या आप मिलवा सकते हैं? मुझे लड़की की शादी को तीन सौ रुपये चाहियें। ये अपने साथ एक बंगले में ले गये इसे, अन्दर से पांच सौ रुपये निकाल लाये—बोले तुम बाबू चितरंजन दास से मिल रहे हो। ये लो कार्य पूर्ण कर लो दो सौ शादी के बाद बेटी को सेवा के लिए काम आयेंगे। ये है हाथों का काम इसी लिए कहा है:—

"दानेन पाणिः न तु कङ्कणेन"

हाथ की शोभा दान से है। दुःखियों की सेवा से है केवल आभूषणों से नहीं। श्री महात्मा आनन्द स्वामी जी ने एक बार हनुमान रोड़ आर्य समाज नई दिल्ली के उत्सव पर मान्य महात्मा हंसराज जी के जीवन से इस आदर्श का ज़िकर किया था अस्तु। हाथों द्वारा यह नम्र भाव ही मनुष्य को यशस्विता प्रदान करता है। मैं पिछले वर्ष (१९८० के एप्रिल में) गयाना के पास ट्रिनिडाड की राजधानी "पोर्ट आफ स्पेन" में था एक व्यक्ति से यूंहि बात चीत के दौरान पूछा क्या तुम भारत में किसी धनी व्यक्ति का नाम जानते हो? थोड़ा सा विचार कर बोला सुना है वहां पर कोई बिड़ला है। मैं हैरान था पन्द्रह हजार मील दूर है ये व्यक्ति भारत से, दानी के हाथ उसे कहां तक पहुंचा देते हैं। भामाशाह ने अपनी सारी पूंजी अपने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समय के प्रमुख सेनानी देश भक्त महाराणा प्रताप के लिए अर्पित की थी। इतिहास के पन्नों पर आज भी उन का नाम है स्वतन्त्रता संग्राम के दिनों मे ज़ेलों में कष्ट पाने वाले नेताओं की चुप चाप सेवा सहायता करना जिन्होंने अपना कर्त्तव्य समझा उन जमना लाल बजाज का नाम अनेक बार श्रद्धा से लिया जाता है और लिया जाता रहेगा। मर्यादा पुरुषोत्तमश्री राम चन्द्र जी का नाम अपने अनेक गुणों के कारण विख्यात है। परन्तु उन गुणों मेंएक विशेष गुण उदारता का, दान का भी था। राम जी वनों को चल दिये-खूब धन वैभव को लुटा कर—दान करके। एक ब्राह्मण रह गया—दौड़ा आया लाठी हाथ में थी उस के। बोला—मैं रह गया—श्री राम ने उसे ज़िस प्रकार तृप्त किया वह मार्मिक कथा है—अस्तु—बेदमें एक बात स्पष्ट कही—कि दुखियों की सेवा करो—परन्तु सुपात्र की सेवा करो—मेरा यह अनुभव है कि यदि सौ सुपात्र हैं दुनियाँ में तो हजार ठग हैं। मनुस्मृति में लिखा है कि कुपात्र की सेवा करोगे तो दोनों डूबेगें। लेने वाला भी और देने वाला भी। किस की सेवा की जाए—कहा—

ॐ ते वृक्णासो अधिक्षमि निमितासः यतस्रुचः।
ये नो व्यन्तु, वार्यं देवत्राः क्षेत्र साधसाः ॥

ऐ मनुष्य ! तू अपने हाथ की इस कर्म शक्ति के सेवा रूप अंग का न भूल। यथा-समय, यथा-शक्ति ऐसे व्यक्तियों की दान-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेवा से अपने हाथों को पवित्र करता रह जो साधक हैं— अनाथों—दुखियों अपाहजों की सेवा करने वाले हैं—मनीषी हैं, भण्डारे लगाने वाले हैं। मर्यादा के धनी हैं। अपनी आवश्यकताओं को अत्यन्त घटाये हुए हैं। सर्वस्व साधना व सेवा में जिन का अर्पित है।

हाथ की इस शोभा का एक शत्रु भी है। और वह है हाथ फैलाना। याचक बनना। जो मनुष्य को बहुत कमजोर कर देता है। नीति कारों ने तो यहाँ तक लिखा है कि माँगने वाले याचक में त्रिदोषज ज्वर के सभी चिन्ह दीख पड़ते हैं। रंग पीला होना, गिड़ गिड़ाना (बड़बड़ाना) कम्पन, दीन-भाव; मुंह सूखना आदि। यहां तक लिखा कि उसे तो (इतना हलका होने पर भी) वायु भी उड़ा ले जाने में कतराती है।

तृणादपि लघुस्तूलः तूलादपि च याचकः।
वायुना किं न नीतोऽसौ मत्तोऽपि याचयिष्यति ।।

उपनिषद् में देव, मानव, व दानव तीनों को जब ऋषि ने "द" कह कर उपदेश दिया—तो, मनुष्य के हिस्से में दान आया देवों व दानवों के हिस्से क्रमशः दमन व दया आये। दान के लिए हाथों का योग दान अब स्पष्ट है। इसी लिए कहा है—[**ॐ बाहूभ्यां यशो बलम्**]- इन हाथों व भुजाओं से यश और बल दोनों प्राप्त करो। यश ही भुजाओं व हाथों का प्रताप है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन शोभा युक्त हाथो का दूसरा शत्रु है—क्रूरता। राजस्थान में एक स्थान पर सत्संग-चल रहा था—समय था प्रातः काल का। नीचे से आवाज आई—पानी दियो जी, एक दो बार के इन शब्दों से स्वाभाविक था—सत्संग में बिघ्न पड़ा। एक नवयुवक को इतना बुरा लगा कि वह जूता उठा कर उस पर फेंकने लगा—प्रभु की इतनी कृपा हुई कि हाथ रोक लिया गया। यही हाथ यदि जुड़ जाते—और जुड़ कर यदि उस क्षुद्र परन्तु दया पात्र पर विनय भाव दर्शाते तो सौम्यता थी—अस्तु। ये हाथ संसार में चमत्कार दिखलाते हैं—विज्ञान के अनुसन्धान, शल्य क्रिया के चमत्कार भी तो इन्हीं हाथों से सम्भव होते हैं—परन्तु नम्रता—दान—सहायता और रक्षा, प्रभु से प्रार्थना ये सब भी तो हाथों के बिना सम्भव नहीं—और इनके बिना हाथों की सार्थकता भी नहीं। यही हाथों का प्रताप है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❋ उपदेश माला ❋

❋ बुद्धि का प्रताप ❋

भगवान ने मनुष्यों में (सब प्राणियों में) सात विशेष शक्तियों का भण्डार दिया है—जो एक भी शक्ति को विकसित कर के उस को चरम सीमा तक पहुंचा लेता है—उसके आगे सभी झुकते हैं। उस के सभी अनुकूल हो जाते हैं। कहा है—

ॐ सप्त मेधान् पशवः पर्यगृह्णन् य एषां ज्योतिष्मान् उतयश्चकर्ष।
त्रयस्त्रिंशत् देवता तान् सचन्ते स न स्वर्गमभि नैष लोकम्॥

इन शक्तियों में से एक शक्ति बुद्धि भी है। इस का असली रूप चिन्तन है। यह चिन्तन एक तो निर्बल नही होना चाहिये दूसरा त्वरित् नहीं होना चाहिए। जल्दबाजी में नहीं चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह बुद्धि की शक्ति भी अनेक प्रकार की है। एक साधारण बुद्धि है जिसके द्वारा मनुष्य सोचता है मैं विद्यावान् बनूं, मैं धनवान् बनूं, बलवान बनूं. मुझे अच्छा जीवन साथी मिले मेरी अच्छी सन्तान हो। यश हो—पूछ हो जब मनुष्य किसी भी उपाय से इसे प्राप्त करने को सोचता है— न्याय से या अन्याय से, सुपथ से या कुपथ से, धर्म से या अधर्म हो, पाप से या पुण्य से, तब इस का नाम दुर्बुद्धि है। जब वह इन वस्तुओं को न्याय मार्ग से धर्म व सत्य मार्ग से हो प्राप्त करने का प्रयास करता है वह है सद् बुद्धि।

बुद्धि का एक स्तर और भी है एक Class और भी है जब मनुष्य यह सोचने लगता है कि मैंने आज पूजा पाठ नहीं किया क्यों नहीं किया—आज का दिन अच्छा नही गया। आज मैंने जाप नहीं किया— क्यों नहीं किया—आज का दिन बेकार गया। आज मैंने उषा पान, प्राणायाम, आसन नही किये—यज्ञ—सन्ध्या—सत्संग—स्वाध्याय में से आज अमुक छूट गये – मैं अभागा हूं—जब इस प्रकार विचार आने लगते हैं– तब समझो बुद्धि ने एक नया मोड़ लिया है—इस बुद्धि का नाम है प्रज्ञा बुद्धि। यह उस भौतिक पदार्थों का चिन्तन करने वाली बुद्धि से कुछ ऊंचा विचारती हैं। 'देखा जाय तो यह मंजिल नहीं है' अब इस से आगे चलना है—जब मनुष्य में इन भौतिक पदार्थों के प्रति अनासक्ति होने लगती है—योग के विषय में उस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की जिज्ञासा बढ़ती है—प्रभु मिलन की चाह उसे किसी भी प्रकार की अभद्र वान्छनाओं में नही भटकने देती—वह प्रभु की गोद में बैठने के लिए—धारणा व ध्यान के लिए तरसता ही नहीं तड़पता भी है बुद्धि के इस मोड़ को अब मेधा बुद्धि कहते हैं। यह योगाभ्यासियों में होती है। आजन्म ब्रह्मचारियों में होती हैं। यह मेधा बुद्धि मनुष्य में स्मृति, धृति, सहिष्णुता, वीरता व यशस्विता के साथ यथा योग्य व्यवहार की शक्ति प्रदान करती है। जैसे श्री कृष्ण जी महाराज में थी। इस मेधा बुद्धि के द्वारा मनुष्य आप्त पुरुषों की श्रेणी में आ जाता है जो कहने योग्य को कहते हैं। जानने योग्य को जानते हैं। प्राप्त करने योग्य को प्राप्त करते हैं। नमने योग्य पर नमते हैं और मारने योग्य को मारते हैं।

मंजिल यह भी अन्तिम नहीं है—इस के आगे है साक्षात्कार को स्थिति—समाधि। जो ऋतम्भरा बुद्धि के द्वारा सम्भव होती है। यह मेधा बुद्धि और ऋतम्भरा बुद्धि ही स्पृहणीय है—इन्हीं से अन्दर की प्रसुप्त दिव्य शक्तियों का जागरण होता है। कहा—

ॐ मेधामहँ प्रथमां ब्रह्मण्वतीं ब्रह्म जूतां ऋषिष्टुताम्।
प्रपीतां ब्रह्मचारिभिः देवानाँ अवसे हुवे॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बुद्धि का एक स्वरूप स्मृति भी हैं जिस के लिए कहा

"स्मृति लाभे सर्व ग्रंथीनां विप्रमोक्षः"

स्मृति लाभ होने पर ही आध्यात्मिक शक्तियों का प्रादुर्भाव व विकास होता है। इस स्मृति के नाश से बुद्धि का नाश होता है- बुद्धि—नाश से मनुष्य का सर्व नाश होता है। कहा भी है—गीता में—

"स्मृति भ्रंशात् बुद्धि नाशः बुद्धि नाशात् प्रणश्यति"

बुद्धि के प्रताप से मनुष्य विद्या पाता है। धन प्राप्त करता है। बुद्धि के प्रताप से ही मनुष्य यशस्विता की ऊंचाइयों को छूता है। बुद्धि की कुशाग्रता व परिमार्जन पर जीवन टिका ह जीवन की सार्थकता है—। बुद्धि—विवेक—दूर-दर्शिता—एवं अन्तर्दृष्टि—और अन्तर्ध्यान- और अन्त में मिलन यही सार है मानव जीवन का।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* उपदेश माला *

उपासना का प्रताप

शरीर और आत्मा दो अलग अलग सत्ताएं हैं। दोनों के जहां गुण धर्म अलग अलग हैं वहां दोनों के आहार भी पृथक् हैं। शरीर का आहार है भोजन तो आत्मा का आहार है भजन उपासना। इन दोनों का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। जैसे शरीर के बिना आत्मा निराधार है ऐसे ही भोजन की शुद्वता के बिना भज़न भी बेकार है। आहार की पवित्रता सही उपासना का आधार है परिणाम यह निकला कि उपासना के दो आधार हैं। एक तों आहार शुद्धि और दूसरा ज्ञान। अज्ञान मूलक उपासना भी बेकार है। इस दृष्टि कोण को सामने रख कर आर्य एवं आर्येतर भाइयों को पूजा पाठ के इस महा भयंकर मोड़ "जगराता" पर (विरोध) विचार करना चाहिये। जगराता का अभिप्राय है—जागना रात को योगी जागते हैं। भोगी व्यक्तियों के लिए रात सोने के लिए बनाई है। दूसरी बात फिर जाग कर क्या होता है? गाने किस प्रकार के गाने ये लोग गाते हैं–निष्पक्षता से विचार करना चाहिये, मैं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जगराता करने वाले या जगराता सुनने वाले भक्त जनों से एक प्रश्न करना चाहता हूं —क्या इस जगराते के दौरान शराब का प्रयोग होता है ? यदि होता है हमें सावधान होना है। पड़ोसियों की नींद खराब होती है इस उच्च ध्वनि से इस बात को किसी लज़्जा मूलक प्रीति से सहन भी करलें परन्तु पवित्र कार्य में—पूजा के कार्य में-शराब का खुला या गुप्त प्रयोग जाति को वाम मार्ग की ओर नहीं ले जायेगा ? यह अज्ञान मूलक उपासना है। पूर्वज तो कहते थे उपासना दिन और रात को सन्धि के समय करो नक्षत्रों की छांव तले करो शान्त, गम्भीर वातावरण में करो। राम और कृष्ण के मार्ग से करो। यह तो घोर विपरीत हो गया इस पर गम्भीरता पूर्वक विचार की आवश्यकता है। उपासना ज्ञान मूलक ही होनी चाहिये एवं समर्पणात्मक बुद्धि से होनी चाहिये। संशयात्मक बुद्धि मनुष्य की उपासना को पंगु बना देती है। आप पूछेंगें कि ये समर्पणात्मक बुद्धि क्या चीज है ? ये है पूर्ण निष्कामता। श्री राम कृष्ण जी परम हंस के गले में मृत्यु से पूर्व कैंसर हो गया। वे अत्यन्त कष्ट में थे। भक्त ने कहां—गुरुदेव ? प्रभु से प्रार्थना करो कि वे सुन लें। वे बोले ऐसा करना - उपासना का-भक्ति का अपमान करना है। क्या यह सब कुछ उस सवशक्तिमान् प्रभु के निरीक्षण में नहीं हो रहा ? क्या प्रभु

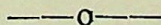
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे इस कष्ट से कुछ भी अनभिज्ञ हैं ? मैं ऐसा नहीं करूंगा। ये है पूर्ण निष्काम उपासना। यहीं कुछ युधिष्टिर जी ने द्रोपदी को कहा था जब वे वनों में कष्ट झेल रहे थे। द्रोपदी एक बार सन्ध्या पूजा करते युधिष्ठिर जी से बोली हम इतने कष्ट में हैं -आप अपनी प्राथैना में इस कष्ट के निवारण का संकेत क्यों नहीं करते ? युधिष्ठिर जी महाराज बोले ऐसा करने से उपासना पर कलङ्क आ जायेगा। उपासना का प्रताप नष्ट हो जायगा। उपासना का प्रताप यही है कि साधक अत्यन्त कष्ट स्थिति में भी सौम्यावस्था स्थिर रखे। स्वामी दयानन्द जी की पूर्णतः यही स्थिति थी अन्त में। वे इस दु खद व कष्ट प्रद अवस्था में भी प्रभु इच्छा अनुभव कर रहे थे।

——o——

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* उपदेश माला *

* कामधेनु का प्रताप *

कामधेनु शब्द का अर्थ है– जिस के द्वारा मन की अभिलाषा पूर्ण हो। इच्छाएं पूर्ण हों इस श्रेणी में तीन चीजें आती हैं। I गौ माता II वाणी III यज्ञ एवं सर्वोपरि वेदमाता। गौ को कामधेनु कहा है। इसके लिए वेद में आया –

ओ३म् यूयँ गावो मेदयथा कृशं चित् अश्रीरं चित् कृणुथ सुप्रतीकम्।
भद्रँ वो गृहँ कृणुथ युष्माकँ वय (बृहद् वो वय) उच्यते सभासु॥

लोग कहते हैं गौ का दूध पतला है। इसमें मक्खन कम है। मैंने पिछले दस वर्षों में से सात वर्ष विदेशों में प्रचारार्थ भ्रमण किया है (1972 से 1980 तक) कभी भी कहीं भी भैंस नहीं देखी। केवल एक स्थान पर देखी वो भी सिंगापुर में। वहाँ भी भारतीय ही भारत से ले गये हुए हैं। हौलैण्ड में मैंने एक भी भैंस नहीं देखी, इगंलैण्ड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में मैंने भैंस नहीं देखी, एक बार मैं लन्दन से स्काट लैंण्ड गया—सारी यात्रा में मैंने हजारों चरती हुई मोटी मोटी गौवें देखी—पर एक भी भैंस नहीं देखी। ग गयाना में, न ट्रिनिडाड में नाँहि सुरीनाम में। यों तो लगता है किसी दुश्मन ने हमारे देश में गौभक्ति से लोगों को विमुख करने के लिए भैंसे भेज दीं ।। हम लोग यह भूल बैठे कि यहाँ नौ नौ लाख गौवें पालने वाले व रखने वाले खानदान थे। जिन्हें नन्द कहा जाता था। एक एक लाख गौवें पालने वाले कुल उपनन्द कहलाते थे। गो धन से ही हम लोगों की आर्थिक शक्ति आँकी जाती रही, आज भी अफ्रीका जैसी पिछड़ी जाति में भी विवाह के अवसर पर वर को कन्या के लिए गौवें देने की प्रेरणा की जाती है अस्तु—वेद मन्त्र में लिखा है गौ माता। आपके दूध से कृश काय लोग बलवान हो जाते हैं। कुरुप सुरुप हो जाते हैं। आप घर की शोभा हो। सर्वत्र जन चर्चाओं में आपकी सदा प्रशंसा रही है। इसी गौ माता की सेवा से महाराजा दिलीप की पुत्र कामना पूर्ण हुई ऐसा काली दास ने रघुवँश में लिखा है। यह काम धेनु है। गौ शब्द का अर्थ पहला गौ है दूसरा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है वाणी। दोनों के लिए यह शब्द वेद में आया - **"गोस्तु मात्रा न विद्यते"** गौ और वाणी दोनों की कोई तुलना नहीं।

ये वाणी भी कामधेनु है। वेद में आया ये तीन प्रकार की है। विद्या वाली, माधुर्य वाली, सत्यवाली। यह वाणी स्निग्ध पदार्थों के सार से बनती है। सत्य व माधुर्य से पुष्ट होती है। निन्दा—स्तुति के सदुपयोग से इसका बल बढ़ता है। मौन से इस में उच्चता आती है। ऐसा कह सकते हैं कि मौन माधुर्य व सत्य से ये कामधेनु बनती है। जब वाणी में पूर्ण रुप से सत्य की प्रतिष्ठा हो जाती है वाणी से वही निकलता है जो सत्य हो कर रहता है। उस अवस्था में मनुष्य में स्वामी दयानन्द एवं अरविन्द की सी दर्शन—स्थिति प्रादुर्भूत हो जाती है। वाणी का यह कामधेनु रुप आत्मोत्थान का द्वार है। जिस के लिए कहा है **"वाक् ज्योतिरयं पुरुष"**।

तीसरा कामधेनु है यज्ञ -- जिसके द्वारा मनुष्य की इच्छाएं पूर्ण होती हैं। गीता में श्री कृष्ण जी महाराज इस की पुष्टि करते हैं। लिखा :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सह यज्ञा प्रजा सृष्ट्वा पुरो वाच प्रजापति ।
अनेन प्रसयिष्यध्वं एष वो स्त्विष्ट कामधुक् ॥

वृक्षों में भी यज्ञ चल रहा है—शरीर में भी यज्ञ चल रहा है। बाहर भी संसार में यज्ञ चल रहा है। वृक्ष की मूल में जल जाता है वहां से तने में, फिर शाखाओं में से फूलों में पत्तों में यह हैं यज्ञ एक स्थान पर रह जाय जल तो वृक्ष गल जाय रोगी हो जाय। हमारे अन्दर भोजन जाता है। उस के रस आदि धातुएं बनती हैं—इन धातुओं से सारा शरीर पुष्ट रहता है। एक स्थान पर संचित होने पर शरीर भी रोगी हो जायेगा। परिणाम निकला—संचय का ही नाम रोग है—त्याग का—आगे बढ़ने का नाम यज्ञ है। मनुष्य जीवन भी ऐसा ही है इस में केवल सँचय रोग है। प्राप्ति, उपभोग व वितरण (त्याग) ये यज्ञ की श्रृंखलाएं हैं।

"यो न ददाति न भुंक्ते तस्य तृतीया गतिः भवति

प्रायः मनुष्यों की (जो धनी वर्ग में होंते है) अधिकांश प्राप्ति (उपलब्धि) संचय का रुप धारण कर लेती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अत, मनुष्य को अपने खान पान, रहन सहन, सुख दुःख का विवेक में ध्यान रख कर शेष धन और आयु का भाग सेवा में लगाना चाहिये।

यज्ञ का सीधा अर्थ है लुट जाना। हानि उठाना। इस स्थिति में भी प्रसन्न रहना। एक है व्यक्ति, उसके पिता माता 500 मील दूर रहते हैं—पता चला इन में से पिता रोगी हैं—गया—लाया—जाने में खर्च - लाने में खर्च डाक्टर को दिखाया—एक्सरे कराया इस में खर्च - दवाई दारू कराई—टौनिक दिया—इस में खर्च, कुछ मास सेवा से ये ठीक हो गये— अब ये प्रसन्न है—पूछा कि तुमने यह सब व्यय किया—कष्ट, उठाया—इतने पर भी उदासी नहीं—खुशी है—ये क्यों? बोले—यज्ञ किया है—पितृ यज्ञ—खुशी क्यों न हो?

मां बाप बेटी का विवाह करते हैं—इस से पूर्व जन्म, पालन, शिक्षा में व्यय और कष्ट, फिर विवाह में—वर की खोज, दहेज जुटाना इन में व्यय व कष्ट, नमे रहना, विदा करना—घोर वेदना - इतने पर भी जब डोली जाने लगती है—गले मिलते हैं—आंखे पूर्णतः गीली अनेक वार रुदन,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रेमाश्रु—पर अन्दर से अब भी बहुत प्रसन्न ये क्यों ? यह भी यज्ञ सम्पन्न हुआ है। ये तो परिवार में रक्त के सम्बन्ध हैं। यहां का यज्ञ तो निराला हैं हम साधारण यज्ञ ही देखें—घी गया—सामग्री गई—समिधाए जली परशाद बंटा—सब में खर्च हो खर्च—पर ये तो सुगन्ध ही लेकर खुश है—सन्तुष्ट है—वह भी कितनी ? सब तो बाहर चली गई। सुगन्ध लेकर नहीं—देकर के खुश है। परोपकार में किया श्रम, या दिया द्रव्य ही कामधेनु बनकर सामने आता हैं। यही कामनाओं को पूण करता है।

अन्तिम रुप में—एक कामधेनु हैं वह है वेद माता। "ज्ञान का सागर" सृष्टि के प्रारम्भ में ईश्वर द्वारा ऋषियों के हृदय में प्रकट किया गया ज्ञान। जिस के लिए कहा है :—

ॐ तस्मात् यज्ञात् सर्वहुतः ऋचः सामानि जज्ञिरे।
छन्दांसि जज्ञिरे तस्मात् यजुस्तस्मादजायत ॥

ये वेद ज्ञान चार रुपों में है—यह ज्ञान मनुष्य का व संसार का रक्षक है। उस की सब समस्याओं का साधक है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्ञान, कर्म, उपासना और विज्ञान इनके द्वारा ये कामधेनु रुप वेद मानव की रक्षा करता है—जैसे कहा है :—

ओ३म् पाहिनो अग्न एकया पाहि उत द्वितीयया ।
पाहि गीर्भिः तिसृभिः ऊर्जाम्पते पाहिचतसृभिः वसोः ।।

इस वेद ज्ञान को बांटना चाहिए—फैलाना चाहिये—सब को सुनाना चाहिये ताकि सब का अज्ञान दूर हो—सब के हृदयो में प्रकाश हो—सब कर्त्तव्य और मर्यादा को समझ सकें। ज्ञान और विज्ञान की अधिक से अधिक उन्नति हो सारा संसार एक परिवार बन कर रहे—अधर्म की धर्म पर पाप की पुण्य पर, अन्याय की न्याय पर, असत्य की सत्य पर और छल की सरलता पर कभी विजय न हो। सुख शान्ति और आनन्द की प्राप्ति हो। जो लोग ऐसा कहते हैं—वेद ज्ञान सब के लिए नहीं है—इने गिनों के लिए है। वे स्वार्थी हैं—परमात्मा के उग्ररुप को नहीं समझ रहे हैं। अन्त में प्रभु उन की दुर्गति करते हैं—कहा है :—

ओ३म् ये वशाया अदानाय वदन्ति परिरापिणः ।
इन्द्रस्य मन्यवे जाल्मा आवृश्चन्ते अचित्त्या ।।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वेद के प्रचार में बाधा डालने वाले या वेद ज्ञान का अपमान करने वाले अज्ञान पीड़ित हो कर अन्त में घोर कष्टों व पुत्र पौत्रों की विचार समस्याओं में उलझते हैं। वेदवाणी वरदान है। इस में पवित्र करने की शक्ति है। भौतिक (आयुः स्वास्थ्य, सन्तान व पशुधन) एवं अभौतिक (कीर्ति, सेवा, ब्रह्मवर्चस) दोनों प्रकार के धन को देने वाली है ज्ञान विज्ञान का महत्व व यह सब के लिए उपादेय है। कहा है :—

ॐ स्तुता मया वरदा वेद माता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानां। आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्ति द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्। मह्यं दत्वा व्रजत ब्रह्मलोकम्॥

ॐ महो अर्णः सरस्वती प्रचेतयति केतुना। धियः विश्वो विराजति॥

वेद ज्ञान का आधार सदाचार है वेदज्ञ सदाचारी ही इस माता के आशीर्वाद रुप कामधेनुत्व को पाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसे कहा है : —

आचार हीनं न पुनन्ति वेदाः ।

इस प्रकार गौ माता, वांणी, यज्ञ, और वेद माता ये कामधेनु बन कर मनुष्य के जीवन में आये हैं । ये सब ही मानव मात्र के लिए सदैव कल्याणाकारी पोषक व पूर्णतः साधक हैं ।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* उपदेश माला *

* बाल शिक्षा *

ईश्वर से बड़ा कोई नहीं उस का स्थान लेने वाला भी कोई नहीं । उसे न्याय करने, दण्ड देने व बरदान देने या व्यवस्था करने को संसार में आने की जरूरत नहीं —वह सर्वत्र है— सब जगह रह कर ही मारी व्यवस्था करता है। यदि वह उतर आये तो सर्वव्यापक नहीं रहेंगा सर्वव्यापक न रहने से सब के कर्मों को ठीक ठीक देख नहीं सकेगा इस से वह न्यायकारी नहीं रहेगा। वह निराकार है अत एव वह न्याय कारी है--साकार होवे तो वह न्यायकारी नहीं रह सकेगा। इसी लिए कहा है—आदि शंकराचार्य जी ने—कि मूर्ति तो साकार की बनती है। निराकार की मूर्ति कैसे बनेगी वेद में तो आदि सृष्टि में हीं कहा—कि

न तस्य प्रतिमा अस्ति यस्य नाम महद्यशः

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हां एक प्रकार से ईश्वर साकार हैं—वेद में आया है--कि यह पृथिवी उस ईश्वर के पांव हैं—**"अन्तरिक्षं उतोदरम्"** अन्तरिक्ष उस का पेट है--द्यु लोक मूर्धा हैं--शिर है—सूर्यचन्द्र उस की आंखें हैं। ऐसा मानने में कोई दोष नहीं। देखा जाये तो यह वर्णन भी ईश्वर की निराकारता को ही सिद्ध करता है।

वेद में आया है-ईश्वर एक है वह देव है-उस में दिव्य गुण हैं। सर्वज्ञता—सर्वव्यापकता सर्वशक्तिमत्ता। उस ने यह संसार बनाया है। जिससे सब प्राणी अपने पिछले कर्म भोगें और मनुष्य पिछले कर्म भोगने के साथ-2 नए कर्म भी करें धर्म युक्त कर्मों के सम्पादन को यह मनुष्य देह है। परमेश्वर सब प्राणियों को उन के कर्मों के अनुसार ठीक-2 फल देने वाला है। उस में किसी प्रकार की कमी व अधिकता नहीं होती है। कभी राग वश व अधिकता द्वेष्य वश होती है अर्थात् दण्ड में छूट राग वशात् अधिक दण्ड द्वेष से होता हैं परमेश्वर में कर्म फल प्रदान में न राग हैं न द्वेष। सब कर्मों का ठीक-ठीक हिसाब होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह अन्यायी को कुचलता है। धर्मात्मा की रक्षा करता हैं। उस की छत्र छाया के हाथ बहुत लम्बे हैं। आशय यह हैं ईश्वर सर्व द्रष्टा है—न्याय कारी है—सर्व रक्षक है—उस की पकड़ से कोई बच नहीं सकता। वह विश्व को रचना - पालन—व प्रलय का आधार है। कहा—

*** विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वस्वाहु रुत विश्वतस्पात्**

सं बाहूभ्यां धमति सं पतत्रैः धावा भूमि जनयन् देव एकः ॥

माता पिता को देवता कहा है। ईश्वर को छोड़ कर इस पृथ्वी लोक में उन से बड़ा कोई नहीं। यक्ष और युधिष्ठिर का महाभारत में सम्वाद है। बात चीत है। उसमें यक्ष ने युधिष्ठिर की योग्यता मापने के लिए (जानने के लिए) एक सौ बीस के लगभग प्रश्न किये है। उन मैं दो प्रश्न ये भो हैं—पृथ्वी से भारी कौन है और आकाश से ऊंचा कौन है—वहां पर धर्मराज ने स्पष्ट कहा है कि पृथ्वी से भारी माता है—और—आकाश से ऊंचा पिता है। मनुजी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ने मनुस्मृति में ठीक हो लिखा है मनुष्य माता की सारी आयु सेवा करे— फिर भी प्रसब पीड़ा जितना कर्ज भी नहीं उतरता। अन्य सेवाओं व सहिष्णुताओं का बहुत गहरा कर्ज है जिस का पार पाना कठिन है। जब भी कभी हम अपने बचपन को याद करें—तब पता चलेगा कि माता पिता का क्या तप है आज कल का मनुष्य अबोध है—नहो समझ पाता कि माता पिता की सेवा—पुण्य है—इनकी सेवाओं का हम पर ऋण हं पैसा देख कर वो सेबा करता है - झुका रहता है—वे वच्चे सतोगुणी हैं—जो पुण्य समझ कर के माता पिता की सेवा करते हैं—वे रजो गुणी हैं जो सेवा तो करते हैं पर इस लिए कि इन का हम पर ऋण है —पर वे तो तमोगुणी हैं जो पैसे के लोभ में माता-पिता का ध्यान रखते हैं— पैसा न होने पर या पैसा उन्हीं पर लगा चुकने पर उपेक्षा दिखलाते हैं - अपमानित करते है। जो हित भाव माता पिता में हें—उसका दसवां भाग भी यदि बच्चों में आ जाये तो वे देवता बन जायें। मेरा वच्चा नैरोबी में है—हजारों मील दूर—उसका पिछले दिनों जन्म दिन आया उस की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माता दैनिक यज्ञ में कुछ विशेष आहुतियाँ डाल रही थी— मैंने पूछा—ये इतनीं सारी आहुतियां ? बोली आज बच्चे का जन्म दिवस है—उसको दीर्घायु की कामना कर रही हूं—ऐसी लाखों माताएं हैं– हजारों नहीं लाखों हीं पिता हैं जो कर्त्तव्य हीन भी बालकों का दु;ख देख नहीं सकते— अम्बाला छावनी में मैं ऐसे परिवार को जानता हूं जिसमें पिता ने (माता पिता ने) बच्चे के दुसरों से लिये कर्ज को चुकाया उस के बच्चे को सहारा दिया – (पोते का आत्न निर्भर करने का यत्न किया) परन्तु उस के छल-कपट असत्य चोरी को सहन किया - माफ किया बदले में क्या मिला ? केवल तिरस्कार व दुर्वचन । फिर भी उनके हृदय में क्षमाशीलता हैं हित भाव — सज्जनता है –यदि बच्चे केवल एक ही गुण अपना लें कि हमने माता पिता से झूठ नहीं बोलना —छल नहीं करना सेवा न भी कर सकें परन्तु उनके उपकारों को समय समय पर स्मरण करना है—तो इस धरती पर उनके लिए कुछ भी अगम्य नहीं दुर्लभ नहीं। आखिर तो माता पिता का सब कुछ उन के लिए है बशर्ते वे सुपात्र बनें। वेद में बच्चों के कर्त्तव्यों में आया—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ ऊर्जं वहन्ती रमृतं घृतं पयः कीलालं परिस्रुतम् ।
स्वधास्थ तर्पयत मे पितृन् ॥

सार—बच्चे माता पिता के तप को समझें सेवाओं को समझें उनकी वृद्धावस्था में सेवा करें—इस में उन्हीं का हित है उन्हीं का भला है—उन्होंने भी किसी दिन वृद्ध होना है—सेवा की होगी—तो सेवा होगी।

मैंने इगंलैण्ड में देखा माता पिता एवं बच्चों का परस्पर जीवन संस्कृति हीन है अत: एव दोनों ही अपने अपने समयों पर भटकते देखे। अपनी संस्कृति भूमण्डल पर सर्वश्रेष्ठ है—इस की रक्षा होगी—परिवार बचेंगें - विश्व बचेगा।

माता पिता के बाद दूसरे नम्बर पर जिन्हें देवता कहा है वो हैं—शिक्षा के देने वाले—पढ़ाने वाले—अध्यापक। आचार्य लोग। धर्म को रहस्य जानने वालों ने इन्हें भी माता पिता ही कहा है—ये छात्रों को अपना ही बच्चा समझें—ऐसा उपदेश है। प्राचीन काल में छात्र जन पढ़ने के बाद सारी आयु पढ़ाने वालों के सुख दुःख का ध्यान रखते थे। अब ऐसा चलन नहीं रहा। पढ़ना-पढ़ाना एक व्यवसाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सा बन गया। व्यापार हो गया। श्रद्धा की—सम्मान की—स्नेह की भावना परस्पर में जो प्रवाहित थी—अब जाती रही। एक दूसरे का जीवन पर्यन्त जो गुरु-शिष्य ध्यान रखते थे वह मर्यादा समाप्त हो गई। अब भी यदि गृहस्थी परिवार अपने वेतन में से (Salary में से) केवल एक रुपया पढ़ाने वालों के लिए निकाल देवें—इतना अधिक धन इन शिक्षकों के पास पहुंच जावे कि शासक वर्ग को इन का वेतन भी न देना पड़े—परन्तु इस श्रद्धा के वातावरण के प्रचार की जरुरत है। वेद में कहा—

ॐ आधत्त पितरो गर्भं कुमारं पुष्कर स्रजम्।
य थेह पुरुषोऽ सत्॥

इस में यही कहा शिक्षक जन माता पिता है। उनका कर्त्तव्य हैं कि बच्चों में मानवता का विकास करें। उन्हें पढ़ाते समय बच्चों का सा प्यार दें।

हमारी संस्कृति में माता पिता और आचार्य को समान रूप से देवता जो माना—तो इसी लिए कि बालक के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निर्माण की जिम्मेवारी इन तीनौं की है। आज बच्चों में अनुशासन नहीं है—छोटी आयु मे ही व्यसन लग जाते हैं—ब्रह्मचर्य के महत्त्व को वे आधी आयु निकल जाने तक भी नहीं समझते—ईश्वर की सत्ता पर उन्हें विश्वास नहीं—कुछ विश्वास है तो उसकी आज्ञाओं में चलने का अत्मिक बल नहीं। इन सब दोषों का दूर करना ही गुरुजनों का दायित्व है—उनका अपना नित्य-नियम, उनका अपना जीवन आकर्षक व अनुकरणोय होवे—प्रारम्भ से ही यम, नियम, आसन प्राणमयाम की ओर छात्रों का झुकाव होवे—जिससे उच्च कक्षाओं में जाते जाते वे प्रत्याहार-धारणा-ध्यान आदि के महत्व को भी जान सकें। पढ़ाई के साथ जैसे खेलों को जोड़ दिया गया है—वैसे ही अनुशासन, सदाचार, शालीनता, एवं सत्य व अहिंसा की भावना इन को भी स्थान मिले तभी लाभ है। बच्चों में भोलापन होता है। उन्हें जैसा चाहें बनालें—माता का दायित्व बालक के निर्माण में सब से अधिक है—उन में प्रारम्भ से ही माताएं सतो गुणी विचार डालें। सत्य और अहिंसा को समझे बिना—इन का महत्व जाने बिना बच्चों में नम्रता और वीरता का सही विकास नहीं हो सकता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वालक दो वर्ष का है कभी चलते समय उसके पैर से चीटी मर जाय तो उसे समझना चाहिये—बेटे ! ये तूने ठीक नहीं किया—चींटो रोई थी—फिर मर गई—पाप लग गया—जब हम उसे प्रमाद से समझा नहीं पाते तो कभी कभी वह जान बूझ कर भी चींटी या कीड़े को पैर से कुचल देता है। वह इस में पाप तो दूर की बात है—उल्टा मन में वाल सुलभ अज्ञता वश खुश होता है—बड़े होकर के यहा संस्कार और विचार बड़ी बड़ो हिंसाओं का रुप ले लेते हैं। स्वभाव में क्रूरता आ जाती है। आवश्यकता इस बात की है—कि हम बच्चे का स्वभाव ठण्डा रखें। शान्त रखें। यह तभी सम्भव हैं जब कि हम प्रारम्भ से ही उसमें हिंसा की भावना न पनपने दें इस के स्थान पर उस में दया—प्रेम—सेवा—के बीज बोयें। दूसरो बात उसमें गरम वस्तुएं खाने की वृति बल न पकड़ने दें। प्रायः माता पिता जो गहराई से विचार करने के अभ्यासी नहीं होते वे बच्चों को अपनी आयु जैसी मसालेदार—लाल मिर्चो वाले व्यंजन खिलातें रहते हैं—या अण्डें और माँस का भोजन उन्हें देते रहते हैं। इस से धीरे धीरे बच्चों के स्वभाव में गरमी व क्रूरता स्थान लेती जाती है। सोचते हैं इन वस्तुओं में शक्ति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है—ये सोच नहीं पाते कि शक्ति कैसी है ? यह शक्ति सतो गुणी है—रजो गुणी है या यह तमो गुणी है—तमो गुणी शक्ति वाले भोजन शक्ति भी तो तमो गुणी बनायेंगे — भगवान ने मनुष्य को मनन शील बनने को यह चोला दिया हैं—जहर वाले पदार्थं खायेंगे तो विवेक—शक्ति, मनन करने की शक्ति, ठण्डे दिल से सोच विचार करने की शक्ति कैसे विकसित होगी "मनुर्भव जनया दैव्याँ जनम्" मानव बन कर देव गुण वाली पौध कैसे चलेगी ? वेद भगवान ने आज्ञा दी है कि हे मनुष्य तू वीर बन—धीर बन-और देवता बन-देवता बना। बच्चा माता पिता की गोद में आता है-इसे बच्चा इस लिए कहते हैं यह बचा हुआ है—किस से ? सिगरेट पीने से—शराब पीने से—जुवा खेलने से—गाली देने से—झूठ बालने से—चोरी करने से—इस समय यह मर्यादा पुरुषोत्तम है। माता पिता को चाहिये कि इस के इस रूप को बचा के रखा जाये। इसकी इस छवि को धूमिल न होने देवे। इसे रक्षक बनाये। खानदान ने—कुल में जो बड़ों की परम्पराएं हैं - मर्यादाएं हैं उनका ये रक्षक होवे—ऐसे बच्चे दीपक बनते हैं। बच्चे भक्षक न बनें—इस बात का ध्यान रखें—और तक्षक तो बिलकुल ही बनें—भक्षक बच्चें वे हैं जो अपनी नजर केवल माता पिता के पैसे पर ही रखते हैं। तक्षक वे हैं—जो परिवार की उच्च व आदेश पूर्ण मान्यताओं को अपनी असावधानी से समाप्त कर देते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं। बच्चे रक्षक होवें ऐसा प्रारम्भ से ही प्रयत्न होवे।

देखा गया है बच्चों में बहुत शक्ति है। यदि इस शक्ति को सही दिशा में मोड़ देवें तो विश्व व्यापी कीर्ति बच्चें पा लेवें। उद्देश्य न होने के कारण बच्चे लीक से उतर जाते हैं। रास्ते व दिशाएं गलत हो जाती हैं। ज्यो ही बच्चे का शैशव पार होने लगे—उस के सामने कोई अत्यन्त उच्च आदर्श रख देना चाहिये। खेल में रुचि हैं तो अन्तर राष्ट्रीय ख्याति के खिलाड़ियों के खेल या उनके चित्र दिखा कर बोलें तू भी ऐसा बन—देश विदेश में नाम पैदा करेगा। या किसी ललित कला (Fine Arts) की ओर झुकाव डाल देवें। अपवाद स्वरूप कभी-2 पिछले संस्कार अति प्रबल होते हैं उन बालकों की कहानी—वार्ता (जिन्हें छोटो आयु में राष्ट्रपति पुरस्कार मिले) सुनाये—या जिन्होंने छोटी आयु में ही—प्रति-वीरता के कार्य किये एवं पुरस्कृत हुए—उन के चित्र—या वार्ता सुनानी चाहिये जिस से उसे शुरु से ही कुछ ऊंचा बन जाने की प्रेरणा मिले।

अभी पिछले दिनों मैंने दो बालकों की आश्चर्यचनक संस्कारों वाली बात सुनी—एक पांच-छः वर्ष का बालक गीता सुनाता है—पुरी सुनाता है गा कर सुनाता हैं—जहाँ से पूछो—सुना देता है—दूसरा बालक—संगीत में अति निपुण—आयु पांच सात वर्ष ही—बड़े बड़े रागियों की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भूले पकड़ने में अतिदक्ष ऐसे प्रतिभा सम्पन्न बालकों के प्रकरण बच्चों को दिखाने सुनाने चाहियें। जिससे बच्चे अच्छे बनें। श्री पं राम चन्द्र जी देहलवी इस शताब्दी के महान् प्रचारक हुए हैं। उन्होंने जीवन के पचास से ऊपर वर्ष केवल धर्म प्रचार में ही बिताये शास्त्रार्थ किये — वैदिक धर्म की पताका शान से लहराई। हिन्दुओं, मुसलमानों, ईसाइयों में भी लोक प्रिय थे। आर्य समाजों में उन की चर्चा सदैव श्रद्धा से ली जाती रही। वे कहा करते थे जो मनुष्य दुष्कर्म से दण्डित हो कर जेल में चले जाते हैं— उन्हें कोई मार नहीं सकता—मारे तो उस पर मुकदमा चलेगा। दण्ड मिलेगा। यह बात ठीक भी है। बिल्ला-रगा ने दो बच्चे मार दिये वे पकड़े गये उन्हें कोई मार नहीं सकता शासन ही उसे दण्ड देगा। इसी प्रकार से देहलवी जी कहते थे—ये पशु पक्षी भी भगवान की जेल में हैं इन पर जुल्म करने वाले बख्शे थोड़ा ही जायेंगे। ये पशु पक्षी उसी प्रकार से दया के पात्र हैं जैसे घर में सब से छोटा बालक। मान लीजिए— घर में तीन बालक हैं —एक आठ का, एक पांच वर्ष का, एक एक वर्ष का। माता सब से अधिक ध्यान सब से छोटे का ही रखती है। उसके दूध का समय नहीं चूकने देती—पानी देना है तो दो काम छोड़ कर भी देगी—कपड़े तीन बार बदलेगी— आटा गूंद रही है तो भी ध्यान उस का बच्चें की ओर ही रहेगा— कि वहां कहाँ है—क्या कर रहा है ? बाहर तो नहीं निकल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गया है ? कोई फल आयेगा तो उसका भाग पहले काट कर रख देगी —ये सब क्यों ? केवल इस लिए—कि वह बोल नहीं सकता। प्रभु की सृष्टि में हम मनुष्यों को व्यक्त वाक् कहा है। हम अपने भावों को प्रकट कर सकते हैं—वाणी द्वारा—परन्तु पशु पक्षियों को अव्यक्त वाक् कहा—वे बोल नहीं सकते—अपना दुःख दर्द बता नहीं सकते। इस दिए सब अधिक दया के पात्र हैं। पर इस संसार में हो एक दम उलटा रहा—इन निरीह—न बोल पाने वालों के साथ घोर अन्याय है—इन की दुःख दर्द व पुकार को कोई सुनने वाला नहीं। कोई सुप्रीम कोर्ट, कोई राष्ट्र संघ आज तक इस बात को सुनने में समर्थ नहीं हो सका संसद (Parliament) इस पर विचार न कर सकी—यह अत्यन्त आवश्यक बात है जिस दिन विश्व का ध्यान इस ओर जायगा—उस दिन धर्म की स्थापना होगी।

स्वामी श्रद्धा नन्द जी ने गुरुकुल कांगड़ी की स्थापना की उसमें से अनेक रत्न निकले। उनमें पंडित बुद्ध देव जी विद्यालंकार का नाम सर्वोपरि है। उन्होंने अनेक उत्तम कविताएं लिखि पर किसी पर भी अपना नाम नही लिखा जैसे लोग अन्तिम पंक्ति में लिख देते हैं वे कहते थे इससे अहंकार उपजता है—अपने व्याख्यानों में कभी कभी वे वे कहा करते थे कि हजारों फूलों का थोड़ा सा ही इत्र (सार रुप सुगन्धित द्रव्य) निकलता है इतना थोड़ा कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीच की उंगली जितनी शीशी भी नहीं भरेगी। इस स्तर की उपयोगिता व मूल्य कितना है—यह बताने की आवश्यकता नहीं। यही अवस्था मनुष्य देह—धारक-वीर्य- की भी है। साधारण अवस्थाओं में यह पाचन शक्ति को ठीक रखता है। रोगों को होने नहीं देता—विशेष अवस्थाओं में यह अर्द्धरेतस योगियों उच्च कोटि की सिद्धियों को प्राप्त करने में सहायक होता है। इस को कहते हैं "ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठा" वाङ्माधुर्य और रुप माधुरी में इसी की छाया—है ओज, तेज, ऐवं ब्रह्मवर्चस, इसी की रक्षा के परिणाम हैं। वेद में आया—

ॐ स इत् व्याद्यो भवति अथो सिंह अथोवृषः ।
अथो सपत्न कर्षणः यो विभति इमं मणिम्

जो दूरदर्शी-मनोषी लोग वींर्य रक्षा के महत्व को जान कर इस की रक्षा व सदुपयोग करते हैं वे बाघ, शेर, बैल,
की शक्ति उनमें आ जाती है—वही फुर्ती व साहस उन में आ जाता है—वे शत्रुओं को परास्त करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं इतना ही नहीं उन्हें मानसिक दृष्टि से गिरा नहीं सकता—भले ही वह कितना ही रुप यौवन सम्पन्न हो—स्वामी दयानन्द जी के पास फुसलाई-बहकाई एक सुन्दर वेश्या—आभूषणों से अलंकृत आई—स्वामी जी ध्यान में थे— आंख खुली तो बोले मात: कैसै आई—वह रो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पड़ो बोली– इस दृष्टि से देखने वाला आज तक कोई नहीं मिला। मैं दूसरों द्वारा लोभाविष्ट हो कर चली आई— मुझे क्षमा कर दीजिए। अस्तु। जो ब्रह्मचर्य रक्षा (वीर्य रक्षा) का महत्व समझ जाते हैं लिखा—सर्वां दिशः विराजति—उनकी कीर्ति सब तरफ फैल जाती है विश्व व्यापी कीर्ति वाले खिलाड़ियों, मोटर रोकने वाले, शरीर सौष्टव में अगुणी व्यक्तियों में बहुत प्रताप इसी ब्रह्मचर्य का है।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❋ उपदेश माला ❋

❋ मन्त्र भाग ❋

ॐ ब्रीहिमत्तं यवभत्तं अथो माष अथो तिलम् ।
एष ते भागः रत्नधेयाय दन्तौ मार्हिसिष्ट पितरं-
मातरं च ॥

मनुष्य का सर्वोत्तम आहार चावल, जौ, माष. और तिल हैं। ये अत्यन्त पुष्टि कारक व स्वास्थ्यवर्द्धक हैं। माँस और अण्डे शक्ति (गरमी) भले ही देवें परन्तु ये तमोगुणी हैं। चावल, जों, माँष, तिल के लिए लिखा ये वस्तुएं जहाँ शक्ति देती हैं वहां तमोगुणी नहीं हैं यही मनुष्य के लिए सर्वोतम रुप में कल्याणकारी हैं। पाठकों को स्मरण होवे तो यही वस्तुएं मुण्डन संस्कार के समय यज्ञ कुण्ड के पास रखी जाती हैं। ये जहां आयु के चारों भागों के प्रकाशक हैं वहां मनुष्य को ऋतु अनुकूल सेवन करने पर स्वस्थ रखते हैं। भोजन शक्तिवर्द्धक और रोग निवारक होना चाहिये इसमें दोनों ही गुण हैं। मांस और अण्डें शरीर को जल्दी ढलान की ओर ले जाते हैं और रोग पैदा करते हैं। ये

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपना विष धीरे धीरे अन्दर छोड़ते जाते हैं—अन्त में हृदय के रोग, रक्त चाप, गुर्दे के रोग एवं त्वचा के रोग इन में किसी न किसी रोग से शरीर को निर्बल बना देते हैं। जैसा मनुष्य अन्न सेवन करता है वैसा हीं उसका स्वभाव भी बनता है। मनुष्य जाति के दान्त, पानी पीने का ढ़ङ्ग, उसकी अन्तड़ियों की रचना आदि ये सब दर्शाते हैं कि मांस-अण्डे मनुष्य का भोजन नहों है। मनुष्य जब इन के स्वाद का दास हो जाता हैं तो फिर अनेक प्रकार के रास्ते (युक्तियां) खोजता हैं—परन्तु उन युक्तियों में किसी प्रकार का बल नहीं होता। हमें प्रयत्न करके इस तमोगुणी दोष को परिवार में से निकाल देना चाहिये। उत्तरी अमेरिका में एक स्टेट टैक्सास है—उस का एक प्रसिद्ध नगर हयूस्टन (Houston) है जब मैं वहाँ पर 1980 के एप्रिल में गया तो मुझे पता चला अमेंरिका में पांच लाख व्यक्ति (पांच हज़ार परिवार से ऊपर) शाकाहारी हैं। पश्चिम में भी धोरे धीरे लोग समझने लगे हैं यह तथ्य।

ॐ अधः पश्यस्व भोपरि सन्तरा पादकौ हर।
मातेकरालकौ दृशन् स्त्रो हि ब्रह्मा बभूविथ॥

इस मन्त्र में नारी जाति को ब्रह्मा कहा है। यज्ञ में एक है यजमान, दूसरे हैं अध्वर्यु—उद्गाता। इन से ऊपर हैं ब्रह्मा वह्मा का सर्वोच्च आसन है—सबसे ऊंचा पद है - मैं कभी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कभी जब कोई सामवेद या यजुर्वेद या चतुर्वेद शतक से यज्ञ कराता हूं तो देखता हूं - देवियां आहुति देने पर उतावली रहती हैं—वे भूल गई कि भगवान ने उन्हें सर्वोच्च आसन ग्रहण करने के लिए—ब्रह्मा बनने के लिए—भेजा है इस संसार में। कहीं कहीं यहां भी देश से बाहर भी मैंने देवियों की मन्त्रोच्चारण करते देखा हैं—इस थोड़े-बहुत अपवाद को छोड़ कर शेष मेरी सन्तुस्टि नहीं।

नारी जाति के लिए जहां ब्रह्मा कहा वहां वेद में इसे मूर्धा कहा है—बाजू. टांग ये गौण भाग हैं शरीर में इन के बिना भी कार्य चल सकता है—परन्तु सिर के बिना तो नहीं चल सकेगा—नारी संसार रुपी शरीर का सिर है। यह रूप इससे ग्रहण करना है—इसकी तय्यारी करनी हैं—

इस मन्त्र में कहा हे नारि ? तू जब बाहर चले तो नीचे देखा कर, तेरे पांव की अनावश्यक आहट न आये। तेरे शरीर का कोई भाग न दिखे। क्यों ? क्योंकि तुझे भगवान ने इस संसार में ब्रह्मा बना कर भेजा है। यजुर्वेद के चौदहवें अध्याय में भी इस गुण की ओर संकेत है — **"सुवेशा स्वावेशा तन्वं सं विश्वस्व"** वस्त्र धारण करने की भी एक निराली शालीनता है—उस में श्रद्धा है—सम्मान है—लज्जा हैं। अस्तु।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे शरीर में दो प्रकार की नाड़ियां है। एक तो ज्ञान वाहिनी, दूसरी उतेजना दायिनी। एक हैं Sensary nerves, दूसरी motor nerves, दोनों का सन्तुलन जरुरी है। एक के कार्य की अधिकता या दूसरे के कार्य की पूर्ण न्यूनता—इस से सन्तुलन जीवन का बिगड़ जाता है। जैसे एक केवल व्यायाम करें—विद्या न के समान हो—दूसरी ओर एक व्यक्ति विद्या में ही रमा रहे—भ्रमण, आसन, व्यायाम आदि न के बराबर है। ये दोनों अवस्थाएं जीवन के लिए हानि कारक हैं। इसी प्रकार से ब्रह्म और क्षत्र दोनों शरीर को—जीवन को सन्तुलित रखते हैं—नारी को भी इन दोनो गुणों का अपने में और परिवार में बाद में समाज व देश में और अन्त में संसार में विकसित करना है—इस प्रकार उसे ब्रह्मा का आसन चरितार्थ करना है। ज्ञान और वीरता दोनों उन्नत हो कर किसी राष्ट्र की स्थिरता बनते हैं

ॐ यंत्र ब्रह्मा विदो गान्ति द्वीक्षया तपसा सह।
अग्निःम' तत्र नयतु अग्निः मेधां दधातु मे अग्नथे
स्वाहा ॥

मनुष्य एक यात्री है—सतत यात्री है—पता नहीं कब से यह यात्रा चल रही है—यात्रा का उद्देश्य है वहां जाना जहां पर ब्रह्मा ज्ञानी पूर्ण तपस्वी बन कर जाते हैं। परन्तु मैं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वयं नहीं जा सकता – मुझे किसी महान् शक्ति का सहारा चाहिये। उस स्व प्रकाश अग्नि— रुप परमेश्वर की प्रेरणा सहायता, आशिष के बिना यह सम्भव नहीं। जिस पर उसने कृपा करनी होती है उसे वह मेधा बुद्धि का प्रशाद देता है। साथ मे देता है समर्पणात्मक बुद्धि। इस प्रकार वह सद्बुद्ध, प्रज्ञा बुद्धि, से ऊपर उठ कर मेधा बुद्धि के बल से ज्ञान और योग युक्त हो कर अपनी मंजिल पर जा पहुंचता है। हम अपने मनुष्य जीवन को सरस न वना कर नीरस अस्थाई सुख की ओर कभी-कभी तमोगुण की ओर धकेल देते हैं मंजिल दूर हो जाती है श्रम बढ़ जाता है— दो एक जन्म और पीछे चले जाते है— आवश्यकता इस बात की है कि हम जीवन के स्वर्णिम क्षणों को न खोये—ये क्षण प्रतिदिन प्रभात वेला में आते हैं। उन का पूर्ण रूप से सदुपयोग करें। पतञ्जलि ऋषि के योग मार्ग का ध्यान मे अनुशीलन कर, उस कर साधना व तप और ठीक दिशा निदशन पायें। धीरे-धीरे एक दिन अवश्य आयेगा जब यह साधना, तप, चिन्तन, काम आयेगा और अधिक नहीं तो आगामी जन्म में तो इस के संस्कार जायेंगे ही। जन्म जन्मान्तरों के संचित शुभ संस्कार ही मानव को ठींक क्षेत्र देते हैं प्रभु की कृपा से।

मैं तो ईश्वर से सदैव यह प्रार्थना करता हू कि हे प्रभु

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप मुझे इसी जन्म में योग की ओर मोड़ दीजिए। ताकि आगामी जन्म में मैं पूर्ण योगी बनूं मानव मात्र की योगी बन कर सेवा करूं। आर्य दिवाकर संस्था की स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर जब में दक्षिणी अमेरिका के सुरीनाम देश की राजधानी पारामारिबो 1979 में गया तो मुझे एक महान् आत्मा के दर्शन हुए। वे थे पंडित उषबुंध जी शर्मा एम० ए० पी० एच० डी० उन्होंने अपना Meditation Centre न्यूयार्क में खोला हुआ हैं राह-भटके, मार्गाकांक्षी, भौतिक वाद से ऊबे अंग्रेजों को वे आध्यात्मिकता का मार्ग बताते हैं। स्वयं भी दो घण्टे प्रतिदिन ध्यान करते हैं।

कहने का आशय यह है हमें (सब को) स्वयं योग पथ ग्रहण कर—दूसरों का अज्ञान निवारण कर उस परमेश्वर के दिये इस दुर्लभ तन को सार्थक करना चाहिये।

ॐ अबोधि अग्नि समिधा जनानां प्रतिधेनु मिवा–
यती मुषासम् :
यहवा इव प्रवया उज्जिहाना प्रभानवः संसुते
नाकमच्छ ।।

ऋषि बुध गविष्ठिर ।।

भाव जब भी कभी मैं चारों आश्रमों की व्याख्या व उपादेयता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी विद्वान् से सुनता था तो मेरे मन में सदा यह शङ्का बनी रहती थी कि क्या इनका वर्णन कहीं वेद में है? मनुस्मृति में स्पष्ट वर्णन था—वेद मन्त्रों को जिज्ञासा थी—एक बार मैं श्री पं० हरिशरण जी सिद्धान्तालङ्कार की टीका व्याख्या "सामवेद" पढ़ रहा था—इस मन्त्र की व्याख्या देख कर मन अति प्रसन्न हुआ—इस मन्त्र में चारों आश्रमों की बहुत सुन्दर उपमा दी गई हैं पहला आश्रम ब्रह्मचर्याश्रम विद्याभ्यास का आश्रम है। कहा इस में अग्नि बनना है। उष्मा, ज्योति; ऊर्द्धगमन व तीनों गुण विद्यार्थी ने अपने अन्दर लाने हैं। वीर्य रक्षा, ज्ञान दोनों की उन्नति करनी हैं—ऊर्द्धरेतस बन कर जीवन को तेजस्वी बनाना हैं। दूसरा आश्रम गृरस्थाश्रम है—धनो—पार्जन इस में मुख्य कर्त्तव्य अवश्य है परन्तु—हमने धेनु बनना है—गौ की भांति सादा भोजन कर के सादा जीवन बिता के दूसरों की अधिक से अधिक सेवा करनीं हैं। सेवा से मनुष्य पूज्य बनता है। मां यदि सर्वांशत: पूज्य है तो सेवा के कारण से—ऐसे ही यह गौ भी मां है—इसके उपकार हैं—ऐसे ही दूसरें आश्रम में गौ की भांति हमें भी उपकारी बन कर पुण्य अर्जित करने चाहिये। तीसरा आश्रम वान प्रस्थ आश्रम है—इसमें खोई हुई स्वाध्याय और शरीर की शक्तियों को फिर से हरा भरा करना चाहिये। साथ ही पक्षी की भांति उपरामता (जैसे पक्षी समय आने पर अपना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बसेरा छोड़ देते हैं) इस आश्रम में धारण करनी है—मोह ममता का बन्धन कुछ ढीला करना चाहिये। इसी में सम्मान है इसी में तप है। प्रौढ़ावस्था में मनुष्य चाहे तो बहुत उच्च कोटि के कार्य सम्पन्न कर सकता है। उस समय सब कुछ परिपक्व होता है—बुद्धि—स्मृति—अनुभव, धारणा आदि—इस अवस्था में यदि हम दूसरे आश्रम में ही जीवन रखे रहें तो यह एक मूल्यवान वस्तु को खोने के समान हैं। अपने आप को आगे की अग्नि परीक्षा के लिए तैयार करना चाहिये। यह उस महान् तैयारी के लिए स्वर्ण अवसर है।

चौथा आश्रम हैं—सन्यास आश्रम—पूर्ण विशक्ति, पूर्ण सेवा का व्रत। स्वाध्याय से, सेवा से परिव्राट् बन कर प्रभु की आंज्ञाओं का पालन करना है। कैसे? सूर्य की भांति। सन्यास आश्रम की उपमा इस मन्त्र में सूर्य से की गई है। इपों से इस बात का संकेत मिलता है कि सन्यासी को किन गुणों से अलंकृत होना हैं—कितना मर्यादा शील रहना है।

एक बात इन चारों आश्रमों में समान है—वह हैं—श्रम (आ+श्रम) खूब मेहनत करना। इस प्रकार सन्यास आश्रम कोई आराम करने का आश्रम नही है। इस में भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

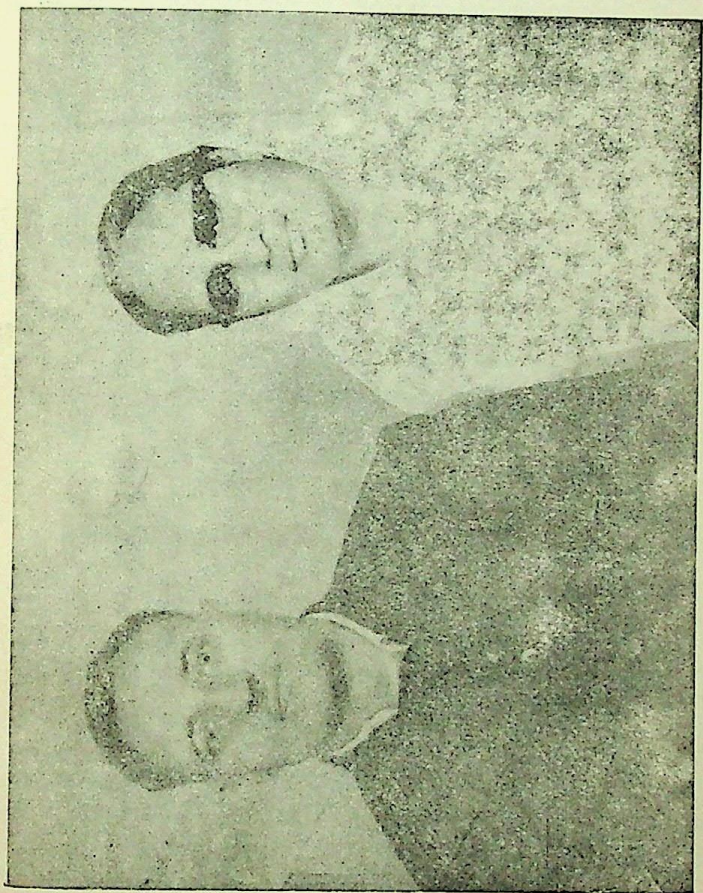
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिश्रम करना है पसीना बहाना है। ब्रह्मचर्य के पहले आश्रम में विद्या के लिए, दूसरे आश्रम में धन के लिऐ, तीसरे आश्रम में तप-स्वाध्याय आदि के लिए चौथे आश्रम में सेवा करते हुए, योग की साधना करते हुए—प्रभु की आज्ञाओं को पूर्ण पालन करते हुए। लोभ, क्रोध, काम, अहंकार, मोह, आलस्य पर पूर्ण विजय पानी है इस आश्रम में।

इस प्रकार हमें जीवन को सार्थक बनाना है—चारों आश्रमों जी मर्यादाओं को पालते हुए।

——o——

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

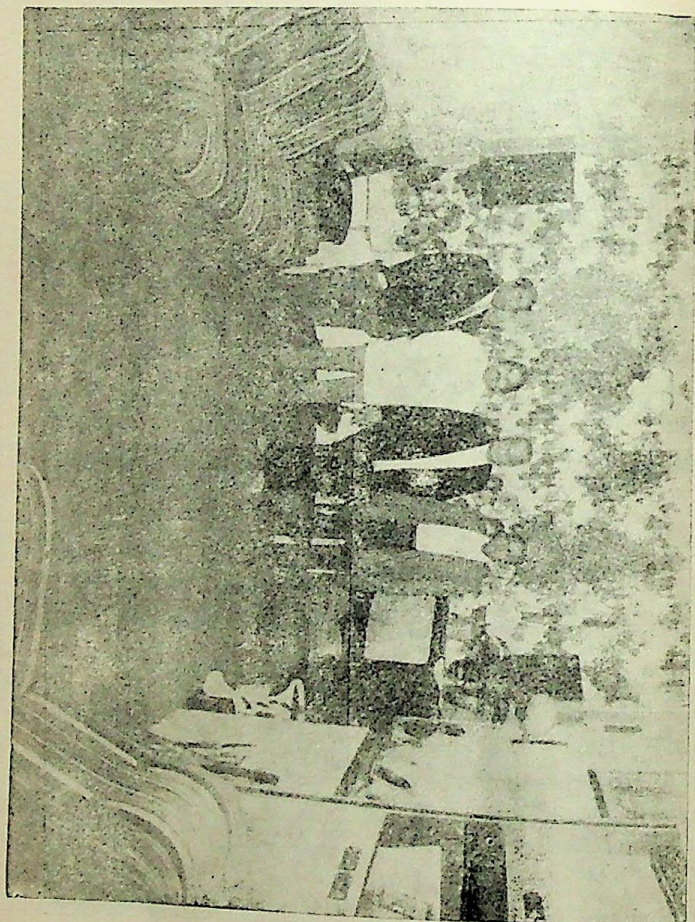
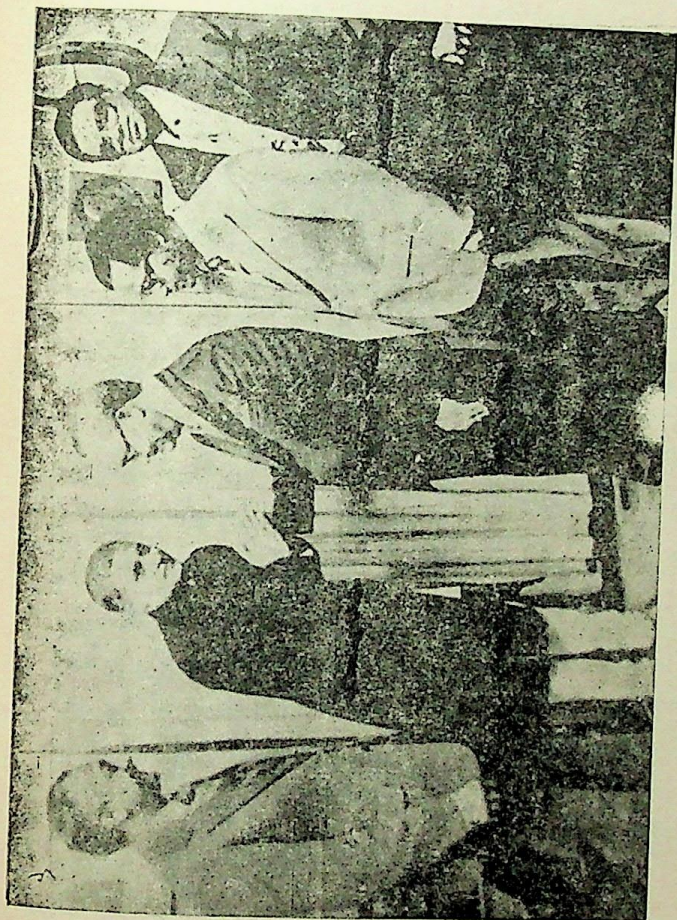
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेखक अपनी विदुषी पत्नो के साथ श्रीमति लीला वती आर्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हौलेण्ड देश की प्रमुख आर्य समाज के अधिकारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

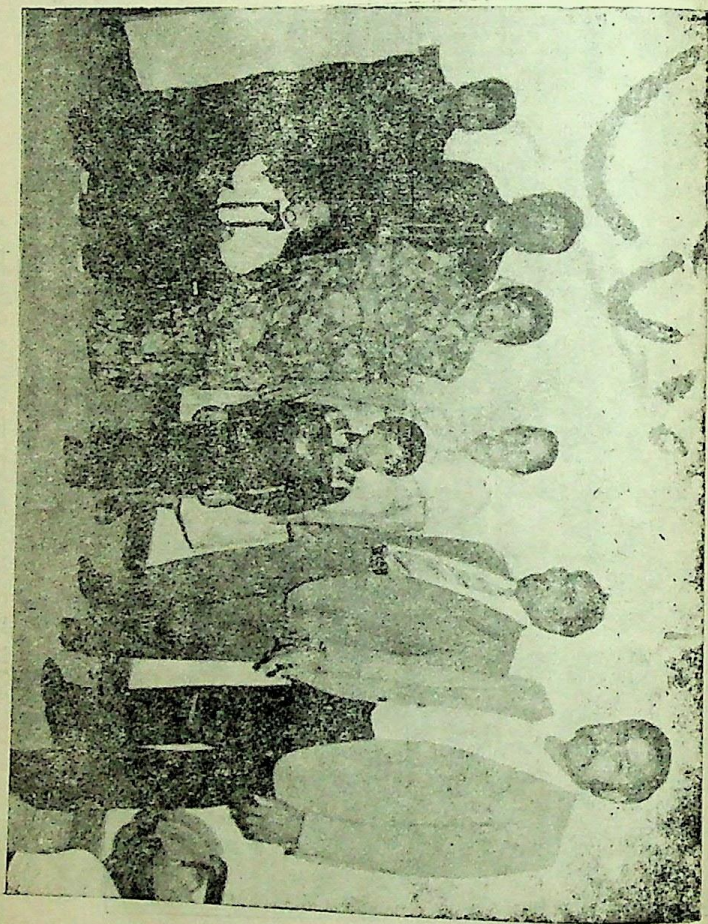
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेखक सुरीनाम देश के मान्य राष्ट्पति महोदय के साथ,
साथ में आर्य दिवाकर संस्था के अधिकारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हौलेण्ड देशस्थ देनहाग का वह परिवार जहां लेखक अपनी हौलेण्ड यात्रा में ठहरे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* उपदेश माला *

* मन्त्र भाग *

ॐ अश्लीला तनू भवति रुशती मायया अमुया ।
यत् पति वध्वो वाससः स्वं अंग मभ्यूर्णाति ।।

पत्नी गृहलक्ष्मी है—विद्या उस का भी अधिकार है—अधिकार ही नहीं आभूषण है ! पत्नी का मुख्य धर्म माता बनकर सन्तान का विधिवत् पालन व निर्माण है । धनोपार्जन पुरुष का मुख्य कर्त्तव्य है। तभी तो कहा हैं—

"ममेयमस्तु पोष्या मह्यं त्वादात् बृहस्पतिः"

विवाह संस्कार के पाणिग्रहण प्रकरण में वर-वधु से कह रहा है—तू सदा मेरी पोष्य है। पोषणीय है धनोपार्जन मेरा धर्म रहेगा। इस मन्त्र में बड़े सुन्दर ढङ्ग से देवियों के धनोपार्जन का एक Negative पक्ष प्रस्तुत किया गया है। कहा—यह अच्छी बात नहीं कि पति पत्नी की कमाई से अपनी (घर की) आवश्यकताओं की पूर्ति करे। आपद् धर्म में यह (पत्नी का धनोपार्जन) विधि विधान है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वाध्याय सन्दोह में स्वामी वेदानन्द जी ने इस पक्ष का कुछ विस्तार किया है।

विवाह की प्रारम्भिक बातचीत में यह जानने का यत्न करना कि होने वाली पत्नी या पुत्र वधु Service कर रही है या नहीं Service करती हुई को चुनाव में Prefcrence देना या दो की Service के बिना घर का चलना कठिन है—अथवा कितने वर्ष से Service कर रही है उतने वर्ष की आय का हिसाब लगाना—वो तो राशि दहेज में अतिरिक्त चाहिये। इस प्रकार के विचार सतो गुणो विचार नहीं हैं। यदि मैं यह कहूं कि बेटी की, पत्नी की या पुत्रवधु की कमाई को घर में प्रयोग करना, इस की वाञ्छा करना अच्छा नहीं माना गया या माना जाता रहा है। तो अतिशयोक्ति नहीं परिवारों में यह धारणा कि पहले मंहगाई नहीं थी—समझ नहीं आती 1932 में 15 से 25 के बीच में वेतन था 1980 में वही धन बढ़ कर एक हज़ार मे पन्द्रह सौ तक मासिक हो गया है—इस पक्ष का सब में अहं पक्ष यह है कि जो देवियाँ विवाह से पूर्व से कार्य कर रहीं हैं—घर में भी तो खाली हैं खाली बैठने से भी क्या लाभ है—इस से तो कार्य करना—व्यस्त रहना—ही अच्छा है यह किसी हद्द (सीमा) तक समझ में शायद आ जाय परन्तु विवाह के पश्चात् प्रथम दश वर्ष या पन्द्रह वर्ष सन्तान के पालन व निर्माण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के पालन व निर्माण के हैं । उन में बच्चे की ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जा पा रहा है—प्रेम भी एक प्रकार का भोजन है—जैसे माता का अपना दूध बच्चे के लिए भोजन है—ऐसे भोजन की कोई तुलना नहीं है—ऐसे ही—इस आयु में माता के प्यार रुपी भोजन की तुलना करना व्यर्थ है। पोर्ट आफ स्पेन (ट्रिनिडाड) में मैं एक ऐसे परिवार को भी जानता हूं—जिस के घर मैं गया—उन्होंने मुझे बताया बच्चे की स्मृति निर्बल है—उन के पड़ोस में एक परिवार में। वह तो Service में रही पहले तीन वर्ष—दादी—नानी कितना भी ध्यान रखें—दोनों का समय आराम का (बच्चे के खेलने का) भिन्न था—वृद्ध माता अपने आराम के समय चाहे कि बच्चा भी सो जाये न खेले। विपरीत समय में खेलने को बाधित किया जाता जब उस के सोने का समय था इस प्रकार से एक स्थायी रोग बन गया मस्तिष्क का, अस्तु बच्चों को माता का प्यार मिले—इस में दो राय नहीं। और प्रारम्भिक वर्षों की Service इस प्यार को देने में (बच्चे के लिए) समर्थ नहीं—इन सब बातों पर विचार होवे। और भी पक्ष हैं - वे किसी और समय विचार करेंगें।

——o——

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

* अर्श (बवासीर) में *

* नाग केसर और काले तिल सम भाग ले कर पीस कर रख लें। तीन तीन माशा गौ के दूध से प्रातः सायम् ले।

* दो तोले शुद्ध घी गौ का तीन तोले पानी मिलाकर चार उबाले दे कर चाय को तरह पी लें प्रातः मंजन करके। बीस दिन तक अर्शान्तिक वटी के साथ। भूख लगने पर सात घण्टे बाद हरी सब्जी के साथ अन्न ले सकते हैं।

* अर्शकुठार रस और अभयारिष्ठ इस रोग की शास्त्रीय औषध हैं—योग्य वैद्य के परामर्श से लेने पर लाभ होगा।

* कब्ज न होने दें। लाल मिर्च न खायें। तली वस्तुए न लें। भ्रमण और हल्की व्यायाम लाभ कारी है। प्रातः काल जल पीने की आदत बनायें।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

* श्वास—दमा *

* वासा हरीत की (अडूसे और हरड़ की माजून) अवलेह इस रोग की अनुभूत औषधि हैं रात सोते समय दूध से ले।

* भारंगी गुड़ और वासाकण्ट कारी अवलेह श्वास कुठार रस, श्वास कास चिन्तामणी, कनकासव ये इस रोग की शास्त्रीय औषध हैं वैद्य के परामर्श से लें।

* कब्ज न होने दें। लाल मिर्च न खायें। प्राणायाम किया करें। तली वस्तुएं न लें। भ्रमण किया करें।

* वासा चूर्ण चार माशा पाव भर पानी में काढ़ा बना कर कर एक छटांक रहने पर दिन में प्रात; ले लें शहद मिला के।

* बादाम रोगन सोते समय नाक में दोनों और ड़ापर से पांच सात बूंद ले लें—फिर सांस अन्दर को खींचे।

* पूर्ण मासी के दिन अशफलिका का काढ़ा प्रातः लेने से बहुत लाभ होगा

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

* हृदय रोगों में *

* आज कल ब्लड प्रैशर और दिल के रोग बहुत बढ़ गये हैं। तीस और पचास वर्ष के अन्दर सैकड़ों व्यक्ति इन रोगों से विदा हो रहे हैं। धुम्रपान, चिन्ता, Tension Exersion, मांस, अण्डे, शराब आदि ये सब उत्तेजक पदार्थ धीरे धीरे इस रोग के कारण बनते हैं। इन से बचना ही श्रेयस्कर है।

* दही और गाजर इन हृदय के रोगों में बहुत लाभ देते हैं। नियम से सेवन करें। प्याज और लहसन का मौसम के अनुरुप प्रयोग इन रोगों में अति लाभदायक है।

* अर्जुनारिष्ट, अर्जुन की छाल का चूर्ण नागार्जुनाभ्रवटी मुक्ता भस्म, स्वर्ण एवं रजत भस्म वैद्य के परामर्श से इन का प्रयोग करें। ये इस रोग में अत्यन्त लाभकारी है।

* ब्लड प्रैशर (ऊंचा High) होने पर आमलकी रसायन और सर्पगन्धा वटी का सेवन अति लाभदायक है।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

※ वात रोगों में ※

* प्रायः बड़ी आयु में पचास वर्ष से ऊपर कोई न कोई वात रोग हो ही जाता है कुछ समझ कर चलें तो बहुत कुछ बचाव सम्भव है। हलका व्यायाम व योग आसन की आदत अच्छी है

* वात रोग जो प्रायः होते हैं—वे हैं—जोड़ों में दर्द, गृधसी (शाटिक नर्व की पेन—कमर से पैर के अंगूठे तक के बीच में) पक्षाघात, गुल्म, पेट में वायु का गोला) गैस, आदि।

* इन सब रोगों में भैषज़्य रत्नावली के अनुसार सब से उत्तम औषध प्रतिदिन दूध से रात को Costeroil लेना है। यह अनुभूत है। प्रातः विणमुष्टि वटी नाश्ते के बाद दो गोली दूध से लें। प्रतिदिन लेना हैं Costeroil, पर छोटा चम्मच।

* माष तेल, वलारिष्ट, रास्ना सप्तक क्वाथ, और बृहत् वात चिन्तामणि, महा योगराज ये शास्त्रीय औषध हैं।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

* कब्ज न होने दीजिए *

* कब्ज को Constipation कहते हैं। मल साफ खुल कर न आना। इस से बहुत बड़े बड़े रोग हो जाते हैं। बवासीर, दमा, गुल्म आदि। बैठे रहने की आदत से, गरिष्ट (भारी) पदार्थ खाने से, तली हुई वस्तुओं के अधिक प्रयोग से, श्रम न करने से, यह रोग पैदा होता है। इस रोग से पेट में कीड़ें पड़ जाते हूं जो रस चूसते रहते हैं और खून नहीं बनने देतें। साव-धान रहना चाहिये।

* प्रातः काल सूर्य से पूर्व मंजन कर के एक या दो गिलास पानी पीने की आदत बनानी चाहिये। इस के बाद दो तीन मील भ्रमण कर लेना चाहिए।

* हरी सब्जियां खाने की आदत बनाना अच्छा है ! भग-वान ने दिया हैं तो पपीता और हर ऋतु के होने वाले फल खाते रहना चाहिये।

* त्रिफला, गुलकन्द. पंचसकार चूर्ण अमवारिष्ट और द्राक्षासब कमलतास (बच्चों के लिए) हरीत की खंड, ऐरण्ड तैल, एवं एनीमा, इन में एक-दो सदेव सातवें दिन या पांचवें दिन लेते रहना चाहिये।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

* स्मृति शक्ति बनाये रखिये *

* बहुत सी बालक बालिकाएं याद करती हैं पाठ पर याद नहीं होता - भूल जाता हैं । बहुत से भाई-बहनों में भी यह दोष स्मृति शक्ति की निर्बलता का आ जाता है। कभी कभी दो या तीन वर्ष का बालक रोगी सा लगता हैं - खेलना, बात करना, हंसना या बात समझना ये normal नहीं होते । ऐसी स्थिति में (यद्यपि गर्भावस्था में कोई गरम चीज चले जाने से भी यह दोष जाता है) सावधान होकर औषद करनी चाहिये नहीं तो सारी आयु यह दोष पीड़ित करता है ।

* बादाम चूर्ण, काली मिर्च, मिश्री ये सब भाग लें। एक से दो माशे आयु के अनुसार गों के दूध से प्रातः काल लें। सारस्वतारिष्ट भोजन के वाद लें।

* अकरकरा चूर्ण और वच का चूर्ण एक एक तोला और दो तोला मिश्री के साथ तैयार कर लें एक जगह पीस कर। एक माशा चूर्ण गौ के दूध से प्रातः लें।
सारस्वत चूर्ण और सारस्वत घृत ये शास्त्रीय औषध है ।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ आंखें सम्भाले रखिये ★

भगवान ने जहाँ मस्तिष्क (Brain), हृदय (Heart), फेफड़े (Lungs) आदि उपयोगी अंग (Organs) बनाये हैं—वहाँ आँख, बाल, दान्त भी कम उपयोगी नहीं—अपनी थोड़ी सी सावधानी से हम इन की आयु बढ़ा सकते हैं। ये भी एक प्रकार का सौन्दर्य है।

★ आंखें ★

* कब्ज न होने दें। लाल मिर्च न खायें। गरम चीजें अण्डे आदि हानिकारक हैं। तेज व मन्द रोशनी से बचें। शरीर में जल कम न होने दें। नहाते समय गरम पानी सिर पर न डालें। हरी वस्तुएं (शाक) अधिक खायें। हरी मिर्च, घिया, तोरी, हरे टिमाटर, बथुवा, सरसो, मेथी, पालक, करेला, टींडा आदि ये सब बच्चों को जरुर खाने की आदत डालें।

* त्रिफला शहद से प्रातः महा त्रिफलाधृत शींषासन एक से दो मिनट। प्रातः मध्यान्ह व सायम् दस—पन्द्रह पानी के आंखों पर छींटे मारना बादाम, मुनक्का काली मिर्च पीस कर के नित्य प्रति सेवन करना ये कुछ अनुभव में आई बाते हैं। इन में से एक भी करना लाभदायी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी आप सेवा कीजिए

★ जलने पर ★

* सरसों के तेल में नमक मिलाके लगायें।

* ज़ंक्शन वायलेट सर्वोत्तम है। अनुभूत है लोशन केरुप में, महरम के रुप में, या ग्लिसरीन में मिलाकरके।

* बरनौल भी ऐसे समय अच्छा काम करता है।
चूने का पानी और नारियल का तेल मिलाके ज़ले पर लगा दें रुई से। छाले नहीं पड़ेगें।

★ चोट लगने पर ★

* केवल चोट सादो है—खून नहीं निकला—सोजिष है—तो टिंचर आयोडीन चार चार घण्टे बाद पेंट करें। या आयोडैक्स मलें।

* अधिक चोट लगे तो हल्दी दो से पांच माशा गरम दूध से लें और साथ ही एक्सरे (X Ray) जरुर करवा लें।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ ज्वर रोगों में ★

सामान्य ज्वर में

* गिलोय सत दो रत्ती + मृत्युजंन एक गोली गरम जल से या चाय से दिन में तीन बार लें।

★ न्युमोनिया या फ्लू में ★

* जब खांसी हो—खाँसते छाती में दर्द हो—ज्वर हो या जुकाम, सिरदर्द, सारे शरीर में दर्द हो—ज्वर हो गिलोय सत दो रत्ती, मृत्यजंय एक गोली, कुरंग श्रृंग एके रत्ती, इस प्रकार की तीन मात्राएं दिन में गरम पानी से लेवें।
* बच्चे को आयु के अनुसार (कम कर के) देवे।
* अदरक का रस और शहद मिलाकर चार चार घण्टे बाद एक बड़ा चम्मच लेते रहें।
* गम्भीर स्थिति हो तो वैद्य के परामर्श से कस्तूरी भैरव महालक्ष्मी विलासरस लेवें और छाती में दर्द हो लिनिमैंट टरपैन्टाइन आयल छाती में मल के रात को सिकाई कर दें।
* टाइफाइड़ में वैद्य का ही इलाज करायें—अंगरेजी दवाई कैप्सूल—टेब्लैटस सादि से दुबारा तिबारा होने की सम्भावना बनी रहती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ अतिसार–दस्त लगना–पेचिष–हैजा ★

* आनन्द भैरव और कर्पूर रस शास्त्रीय औषध हैं।
* वमन व दस्त दोनों होवें तो कर्पूरासव पांच बूंद एक चम्मच जल में मिला कर थोड़ी थोड़ी देर बाद देते रहें। साथ दो दो घण्टे बाद कर्पूर रस व सजीवनी वटी जल या सौंफ के पानी से देते रहें।
* सामान्य अतिसार में सौंफ, इन्द्र जौ, जामुन और अनार छाल और नमक ये सम भाग ले कर पीस कर रख लें। दो से चार माशा दही के मठे से (उस में मिला कर) दिन में दो बार देवें।
* सामान्य अवस्था में एक एक गोली आनन्द भैरव सौंफ के पानी (काढ़े) से चार चार घण्टे बाद देवें।
* रक्त आ रहा हो आँव हो (पेचिष) छोटे छोटे दस्त ऐंठन हो तो ईसब गोल, आनन्द भैरव चार माशे रात्रि दूध से। दिन में नाग केसर, मोचरस दो दो रत्ती दही के मठे या जल से।
* पेचिष में—केस्टर आयल इमलशन व ऐन्ट्रो वायोफार्म भी उत्तम हैं।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ बाल रोगों में ★

* आँखें दुःखती हों—सूजी हुई हों—तो रात को सोते समय दो रत्ती चास्कू पलकें पलट कर बुरक दें। अब आँखें मल दें। ऊपर घी में आधा निचोड़ा रुई का फाया रख कर थोड़ी रुई और रख कर पट्टी बाँध दें। प्रातः पट्टी खोल कर ताज़े पानी के छींटे मार दें। ऐसा तीन चार दिन करें। रसौंत भी अति उत्तम है।

* दान्त निकलने के समय (6 मास से तीन वर्ष तक) प्रति वर्ष गरमियों में दूध में दो चम्मच छोटे चूने का पानी (Lime Water) डाल कर पिलायें। दिन में दो बार दान्त सरलता से निकलें गें। कैलशियम की कमी पूरी होगी। रंग साफ़ निखरेगा। कद लम्बा होगा—हड्डियां मज़बूत होंगी। दूध गौ का होवे।

* दान्त निकलने के समय सुहागा+फिटकरी की गरम तवे पर की गई खील एक तोला (10 ग्राम) ले लें इस में इलायची छोटी का चूर्ण आधा तोला मिला दें। अब 1 रत्ती सब में से लेकर शहद से उस स्थान पर रोज लगा दें जहां से दाँत निकलने वाले हैं। दान्त सरलता से निकले गें। पेट ठीक रहेगा। खाँसी नहीं होगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ स्त्री रोगों में ★

* कमर दर्द रहे—सिर दर्द रहे—श्वेत प्रदर की शिकायत हो—निबलता लगे—तो पुष्यानुग चूर्ण या लोध्रादि **चूर्ण में से एक** प्रातः और सुपारी पाक सायम् दूध से लें। भोज़न के बाद अशोकारिष्ट लें। एक तोला दवाई दो तोला पानी।

* मासिक धम कष्ट से आये अनियमित आये अथवा कोई अवाञ्छनीय रुकाव पैदा हो जाय तो अशोकारिष्ट और कुमार्यासव दशमूलारिष्ट एक एक तोला साथ में तीन तोला पानी डालके भोजन के बाद लें—साथ ही योग्य वैद्य के परामर्श से दो गोली गरम पानी या चाय से रजः प्रवर्तिनी की ले लें।

* रुप लावण्य के लिए सन्तरे व नीम्बू के छिलके सुखा के चूर्ण बना के रखलें। तीन माशे चूर्ण और एक माशा हल्दी मिला के जल मिला के मुंह पर मलें। दस मिनट बाद धो दें।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ पुरुषों के रोगों में ★

* निर्बलता में :—अश्वगन्धादि चूर्ण चार माशा दूध से प्रातः सायम् लेवें। दो मास तक

* साथ में रक्त की कमी हो :—अश्वगन्धादि चूर्ण में नवायस लोह 2 रत्ती मिला कर दूध से दो मास लें। प्रातः सायम्।

* गरमी हो जाय :—चन्दनादि चूर्ण चार माशा सन्दल शर्बत से चन्दनासव 1 तोला 2 तोला जल मिला करके भोजन के बाद दो समय लें।

* रस माणिक्य का प्रयोग सुयोग्य स्थानीय वैद्य से पूछ कर करें यदि कोई गुप्त रोग कष्ट प्रद हो।

* गरम चीजे, लाल मिर्च, तली चीजें एक दम छोड़ देवें।

* सर्वांगासन और मयूरासन का अभ्यास करें।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

★ वृद्ध जनों के लिए ★

पचास वर्ष से ऊपर हर मनुष्य को कोई न कोई विकार व व्याधि लग सकती है। इस के लिए जीवन में हर दो वर्ष पश्चात एक बार अपने शरीर की पूर्ण परीक्षा (जांच कराते रहें। High Blood Pressure, Urin Blood, Heart आदि के Test कराते रहना सदा लाभदायक है जाँच के पश्चात् जिस अंग (Organ) की निर्बलता लगे उस का Tonic लेते रहना चाहिये।

* किसी ने किसी रसायन औषधि को अपना ही लेना चाहिये। आमल की रसायन, त्रिफला घृत, च्यवनप्राश, शतावरी पाक, अश्वगन्धारिष्ट और बलारिष्ट का मिश्रण इन में से कोई न कोई सदा सेवन करते रहें।

* सदा याद रखे वात्स्यायन के कामशास्त्र में जवानी सोलह से सत्तर वर्ष तक लिखी हैं।

* भ्रमण और निश्चिन्तता दो को सदा मित्र समझें।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी सेवा आप कीजिए

✶ पोलियो–पक्षाघात ✶

* छोटे बच्चों के पक्षाघात को एंव अंग शोषण को पोलियो कहते हैं। 1979 में मैंने कीर्ति नगर नई दिल्ली के श्री वैद्य ओम्प्रकाश जी पोलियो स्पेशलिस्ट के साथ महाराष्ट्र के 20 नगरो की पोलियो से पीड़ित बच्चों के निरीक्षण व चिकित्सा आदि के निमित्त यात्रा की थी। एक व्यवस्थित कार्य क्रम के आधार पर हम लोग प्रत्येक नगर के प्रसिद्ध होटलों में ठहरे थे। इस प्रकार इस यात्रा में हमने लगभग पोलियों और पैरेलाइसिस (**Polio** and Paralysis) के एक सौ बीस रोगी (बालिकाएं, बालक, युवक एवं वृद्ध) देखे व उन की चिकित्सा की। प्राप्त किए अनुभव से दूसरे परिवारों को लाभ पहुंचाने की नियत से यह अनुभव लिखता हूं।

* पोलियो में तीन बातें न करें

(1) इस में Injection हानिप्रद है (2) इस में मालिश जितनी कम करें उतना अच्छा हैं स्निग्ध पदार्थों की (3) स्निग्ध पदार्थ खाने को न दें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* वृहत् वात चिन्तामणि, गजाँकुश रस, रास्ना सप्तक क्वाथ इस रोग में लाभदायक हैं। वैद्य के परामर्श से इन का सेवन करें।

* उमर वड़ी हो तो निर्बलता को दूर करने के लिए अश्वागन्धारिष्ट और और बलारिष्ट का प्रयोग एक वर्ष तक करें।

* वायु वर्द्धक वस्तुएं चावल, माष की दाल, तले पदार्थ, दही आदि न सेवन करें।

* पीड़ित अंगों की जैसे जैसे वे ठीक होते जायें—धीरे धीरे Exercise द्वारा उन्हे पुष्ट करने का प्रयत्न करें।

* इस यात्रा में हमने अधिकांश वे रोगी देखे जोकि बम्बई आदि बड़ें बड़े स्थानों से निराश हो कर आये थे व आयुर्वैदिक के दृष्टि कोण से (ऐलोपैथी के इलाज से) जिनकी Injection व स्निग्ध पदार्थों के सेवनादि से चिकित्सा की line गलत हो गई थी।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* ध्यान से पढ़िये *

विवाह के बाद यदि आप के कोई सन्तान नही तो चिन्ता न करें। मिले—या पत्र लिखें फौर्म मिलेगा— भर के भेज दें।

दवाई का कोर्स चार मास

दवाई का पूर्ण व्यय तीन सौ रुपया

नोट :—डाक्टर की रिपोर्ट negative होने पर समय दुगना भी लग सकता है—उसके अनुसार दवाई के मूल्य में वृद्धि होगी।

यदि विवाह के बाद आपके केवल कन्याएं हैं तो केवल दो पुड़ियां ही पर्याप्त हैं—तीसरे मास के प्रारम्भ में। उस के बाद एक मास आप पुष्टि को औषध एक मास ले लें।

औषध का मूल्य पचास रुपये

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी विदेश यात्रा की यादें

मेंने 1972 से 1980 के बीच में लगभग दस देशों की वैदिक धर्म के प्रचारार्थ यात्रा की। इस यात्रा में सात वर्ष के करीब लगे। इस अवधि में सिंगापुर, नैरोबी, दारे सलाम, मौरिशस. सुरी नाम, (गयाना, ट्रिनिडाड की राजधानियां जार्ज टाउन और पोर्ट आफ स्पेन) टैक्सास का एक विशेष नगर उत्तरी अमरिका का ह्यूस्टन [Houston], हौलण्ड और इगंलेण्ड इन देशों व स्थानों में जाने वहां के भारतीय से मिलने व उन के मध्य प्रचार करने का सुअवसर मिला। इन स्थानों पर आर्यों व आर्येतर दोनों प्रकार के धार्मिक जनों से निकट सम्पर्क का सौभाग्य मिला। प्राय: सर्वत्र प्रचार के इच्छुक ही मिले। धर्म प्रचार के पिपासु श्रोता ही मिले। भारत के प्रति प्राय: सब के हृदय में एक परम्परागत छिपी हुई आस्था नजर आई। एक स्थान पर तो मेरी भी आंखे छलक आई। मेंने एक एक मित्र से पूछा— अब तो मैं जा रहा हूं यदि भविष्य में कभी पुन: इस आप क देश में आऊं तो आप के लिए, आप के परिवार के लिए क्या चीज लाऊं? यहाँ के अपने लोगों में से कोई होता तो यही कहता—अच्छी सी घड़ी ले आना या कोई पारकार पैन या कोई टेप रिकार्डर ला देना। मुझे आश्चर्य हुआ—मेरी कल्पना से बाहर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की बात थी ये सोच भी पाना जब उन्होंने कहा—यदि आप दोबारा यहां पर आयें तो हमारे लिए भारत भूमि की कुछ मट्टी और पवित्र गंगा का कुछ थोड़ा सा जल ले आना। अस्तु।

सभी देशों में जहाँ भी मैं गया अपने अपने तरीके का धर्म प्रचार का विधान पाया। देखने में आया कि जो परिवार उत्तार—प्रदेश और बिहार की सीमा से जिन देशों में गये हैं—जैसे फिज़ी, मौरिशस, सुरीनाम जार्ज टाउन, हौलैण्ड; वे अधिक तपस्या पूर्ण जीवन व्यतीत कर के अपनी धार्मिक गतिविधियों को बचाने में गफल हुए हैं। सभ्यता और संस्कृति के चिन्हों की रक्षा तो पूर्वी अफ्रीका, इंगलैण्ड और अमेरिका में बसे भारत—वंशी लोगों ने भी की है—परन्तु पाश्चात्य प्रभाव जीवन पर धीरे धीरे छा जाने से आगे की पौध (generation) बचा पायेगी इसमें कुछ शंका अनुभव करता हूं। इस में सन्देह नहीं कि कम्पाला, नैरोबी, सलाम, आदि स्थानों में बसे भारतीयों की पहली पीढ़ी ने काफ़ी संघर्ष किया है—विशेष कर आर्यों को अपनी छाप छोड़ने व सिद्धान्तों की रक्षा करने व उस देश की भौतिक उन्नति में योगदान (सामूहिक भारतीयों द्वारा किया कार्य) भुलाया नहीं जा सकता परन्तु व्यक्तिगत रुप से जो सौजन्य व स्नेह की धारा मौरिशस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुरीनाम व हौलैण्ड के कार्यों ने बहाई—वर्षों याद रहेगी। यूं तो श्री सत्य देव जो भारद्वाज [नैरौबी) श्री राम उदय जी दिहाल (सुरीनाम) एवं श्री जीपत जी का परिवार व आर्य हौलैण्ड एवं मौरिशस आर्य सभा के प्रधान और प्रिय देवकी नन्दन जी गौबिण्द एवं लन्दन के श्रो अमृतपाल जी व श्री देवनाथ जी व श्री धर्म जी सरीखे महानुभावों की भावना पूर्ण स्नेह-सिक्तता भी इस जन्म में भूलनी कठिन है। वे भारत से गये, विदेशों में बसे भारतीय सम्पन्न हैं। ईश्वर की उन सब पर कृपा है—आधुनिक विज्ञान के अनुसन्धान उन परिवारों के भवनों में अनायास दृष्टि गोचर होते चले जाते हैं सब के पास निजी भवन हैं। कारें है। व्यापार हैं। कृषि साधन हैं (जो दूर-दरेश बसे हैं। परन्तु एक कष्ट है एक परिवार में नहीं, सौ में नहीं, हज़ारों में हैं—जहां मशीन की भांति जीवन है—प्रातः गये—रात आये एक समय भोजन है दो समय नाश्ता है वहां बच्चों का जीवन विचारणीय है। बहुत ध्यान देने योग्य बात है। सभ्यता, संस्कृति, भूषा, भोजन भाषा आदि सब बहुत धीरे धीरे बिछड़ते जा रहे हैं। इस की नितान्त आवश्यकता है कि अच्छी कोटि के संस्कृति-प्रचारक जाते रहें। संस्कृति और भारतीयता को कुछ ऐसे व्यक्तियों ने अधिक हानि पहुंचाई हैं—जो योग से बहुत दूर हैं—कुछ आसन व प्राणायाम तक की ज़िन की साधना सीमित है जाते हैं बाहर के देशों में—केवल धन-वैभव के उद्देश्य से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आवश्यकता है—पारखी व साधक व्यक्तित्व ही जायें। हो सके तो दो एक स्थानों पर उपदेशक विद्यालय बाहर के देशों में खोले जाये ओर यहां से मंजे हुए प्रचारक जिन की पृष्ठ भूमि (Career) विद्य; अनुभव, व सदाचार से पुष्ट हो उन उपदेशक विद्यालया में भेजे जायें। उन उपदेशक विद्यालयों में वहीं के स्थानीय नौजवान हो जिन की प्रतिभा व विद्या व रुचि इस योग्य हो प्रविष्ट कियें जायें। ये शिक्षा और दीक्षा पाये हुये वहां असली धर्म व संस्कृति की सेवा करने में सक्षम होगें।

इस यात्रा में दो एक विशिष्ट व्यक्तित्व भी मिले—उन में से एक थे—श्री पं० उषबुंध जी शर्मा एम०ए०, पी०एच०डी० जो मेरे पारामारिबो (सुरी नाम) की आर्य दिवाकर संस्था की स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर पहुंचने से पूर्व मंच पर विद्यमान थे। ये विद्वन अब अध्यापन कार्य छोड़ न्यूयार्क में Meditation centre) चला रहे हैं (ध्यान केन्द्र का सन्चालन कर रहे है) अच्छी विरलो शैली से प्रवचन करते हैं—दो तीन स्थानों पर इनके साथ मंच की शोभा बढ़ाने व प्रवचन देने का सौभाग्य मिला। ऐसे भारतीय यदि तीन चार भो हो विदेशों में तो सजगता सदा बनी रहेंगी। श्री पं० उषबुंध जी शर्मा भारतीयों का आदर करने वाले, उदार एवं दूरदर्शी व्यक्ति नजर आये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पारामारिबो की आर्य दिवाकर संस्था की स्वर्ण-जन्ती सप्ताह पूर्ण हुआ तो पं० उषर्बुध जो ने मुझे एकान्त में बुलाया एक लिफाफा दिया—बोले—इसे घर जाकर के

खोलना—मैं ने सोचा कुछ दिशा निर्देश होगा पथ प्रदर्शन के लिए। रात को सोते समय खोलता हूं तो इस में चरा सौ रुपये (सौ गिल्डर थे) थे। लिखा था इस समय कुछ दिनों तक अधिकारी वर्ग थके हुए रहेंगे शायद आप की आर प्रर्ण सतर्कता न वरत सकें- इस अल्प राशि से आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। प्रातः मैं धन्यवाद देने व कृतज्ञता प्रकाशनार्थ गया उनके निवास स्थान पर तो पता चला कि न्यूयार्क चले गये है Flight ब्राह्म मुहूर्त में ही निकल गई था। यही स्थिति बृहस्हपति नारायण जी की थी जब वे मुझे नई दिल्ली के कनाट सर्कस में चलते समय मिले। इस सन्दभं में मैं अपने गुरुकुल कांगड़ी के स्नातक उद्योगपति श्री पं० सत्यदेव जी भारद्वाज को याद करता हूं। जिन के व इन के भाई श्री सुखदेव जी भारद्वाज, श्री टौनी जी, श्री जारी जी, ब श्री ब्रह्मादेव जी, व अन्य सभा के अधिकारी जनों का सहयोग नेरोबी के चार वर्षीय प्रवास काल (प्रचार कार्य) में प्राप्त रहा। श्री पं० सत्यदेव

जी भारद्वाज की आत्मीयता व उदारता सदा अविस्मरणीय रहेगी। सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा देहली को धन्य-वाद करके साथ ही मैं कुछ ऐसे अपने हितैषियों व आर्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समाजों के स्तम्भ रुप व्यक्तियों का फोटो भी प्रकाशित कर रहा हूं जिनके स्नेह-सहयोग व सौजन्य से अपनी सात वर्ष की विदेश यात्रा सरल व सरस बन गई। ईश्वर का सर्वोपरि धन्यवाद है।

श्याम सुन्दर स्नातक
महो पदेशक
[आयुर्वेदालकार]

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गीता–1

यदि भला किसी का कर न सको,
तो बुरा किसी का मत करना।
यदि अमृत नहीं पिलाने को,
तो जहर पिलाते भी डरना।।
यदि वाणी मधुर न बोल सको,
कटु वचन किसी से मत कहना।
यदि मरहम पट्टी कर न सको,
घावों में नमक नहीं भरना।।
यदि भला किसी का...............

यदि देव नहीं बन सकते हो,
कम से कम तुम इन्सान रहो।
यदि दीपक बन कर जल न सको,
तो अन्धकार भी मत करना।।
यदि भला किसी का............

यदि फूल नही बन सकते हो,
कांटे बन कर भी मत चुभना।
यदि पुण्य नहीं कर सकते हो,
करने मे पाप सदा डरना।।
यदि भला किसी का............

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–2 ★

जिस रंग में परमेश्वर राखे उसी रंग में रहना ।
वो चाहे तो भीख मंगा दे वो चाहे तो ताज दिलादे ।
मुंह से कुछ नहो कहना—उसी रंग मे रहना ।।
जिस रंग में परमेश्वर राखे ....

सुख में उस को भूल न जाना दुःख आये तो न घबराना ।
सुख दुःख दोनों सहना उसो रंग मे रहना ।।
जिस रग में परमेश्वर राखे ....

वो है सकल सुखों का स्वामी घट घट वासी अन्तर्यामी ।
निशि दिन ध्यान में रहना—उसी रंग में रहना ।।
जिस रंग में परमेश्वर राखे..............

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–3 ★

बन्धु रे भजन बिना भी क्या जीना।
बिना भजन के सन्ध्या हवन के।
जीवन ज्योति जले ना—भजन बिना॥
जग का फेरा दो दिन का है डेरा।
किस का हमेशा रहा है ठिकाना॥
कोई आये कोई जाये काल को गाड़ी रुको ना
भजन बिना भी क्या जीना— बन्धु रे······

ओ३म् है प्यारा जग का सहारा।
दाता का भी जो दाता है॥
उसी से प्रीति कर के प्यारे।
आनन्द पद गर तू चाहता है॥
काम आयेगा सु;ख पायेगा उस दर कोई दुःखोना।
भजन बिना भी क्या जीना—बन्धु रे············

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–4 ★

सम्भल कर कदम जिन्दगी में उठाना।
अजब है ये दुनियां अजब है जमाना ।।

ये मगरुर को सर झुकाती है दुनियां ।
ये मजबूर पर मुस्कुराती है दुनियाँ ।।
सिर्फ चाहती है ये कोई बहाना—अज़ब है ये—
सम्भल कर कदम ....

ये पुरुषोत्तम राम भी अगर आये ।
तो इल्जाम उस राम पर भी लगाये ।।
सिया पर भी था तीर ताने का ताना—अजब है—
सम्भल कर कदम ....

ये खुद गलत राहों पे चलती है दुनियाँ ।
गुरुवों को गुम राह कहती हैं दुनियां ।।
ये रूठी बला को है मुश्किल मनाना - अजब है—

सम्बल कर कदम जिन्दगी में उठाना ।
अजब है में दुनियां अजब है जमाना ।।

— o —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गीत—5

मुझ में ॐ तुझ में ॐ सब में ऊं समाया ।
सब से कर लो प्यार जगत में कोई नही पराया ।।
जितने हैं संसार के प्राणी उन सब में इक ज्योति ।
एक बाग के फूल हैं सारे इक माला के मोती ।।
इक कारीगर ने हम सब को इक माटी से बनाया—कोई—
मुझ में ऊं तुझ में ऊं············ ···

एक पिता के बेटे हम सब एक हमारी माता ।
देने वाला दाना पानी एक हमारा दाता ।।
फिर न जाने किस मूर्ख ने लड़ना हमें सिखाया—कोई—
मुझ में ऊं तुझ में ऊं ······· ·········

ऊंच नोच के भेद मिटाकर दीवारों को तोड़ो ।
बदला जमाना तुम भी बदलो बुरी आदतें छोड़ो ।।
जागो और जगाओ सब को समय है ऐसा आया—कोई—
मुझ में ऊं तुझ में ऊं ·················

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–6 ★

उन्हीं का जीवन सफल है जग में,
जो धर्म से लौ लगा रहे हैं।
कदम कदम पर धर्म की ख़ातिर,
जो खून अपना बहा रहे हैं ॥
ग़मों मुसीबत भी सहते सहते
जो अपना फर्ज निभा रहे हैं।
वही जमाने में नेक नामी वो
आला रुतबे को पा रहे हैं ॥
उन्हीं का जीवन सफल है जग में............
वही तो अहले वतन की नजरों में,
मिस्ल सुरमा समा रहे हैं।
वतन की खिदमत में जो भी,
अपनी ये जान दौलत लुटा रहे हैं ॥
उन्हीं का जीवन सफल है जग में............
प्रकाश जिन्दों में नाम अपना वो,
वादे मुर्दन लिखा रहे हैं।
शमा के मानिन्द जला के खुद को,
जो काम दुनियां के आ रहे हैं ॥
उन्हीं का जीवन सफल है जग में,
जो धर्म से लौ लगा रहे हैं।
कदम कदम पर धर्म की खातिर,
जो खून अपना बहा रहे हैं ॥

— 0 —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–7 ★

इन्सान की खुश्बू रहती है, इन्सान बदलते रहते हैं।
दरबार लगा रहता है सदा, दरबान बदलते रहते हैं॥

जो भी हिम्मत के माँझी हैं, तूफानों से टकराते हैं।
क्या डरना है तूफानों से, तूफान बदलते रहते हैं॥

इन्सान की खुशबू रहती है, इन्सान बदलते रहते हैं।
ये मेला है बस दो दिन का, कुछ ले चलिये कुछ दे चलिये॥

इक दिल की हकूमत रहती है, सुलतान बदलते रहते हैं।
इन्सान की खुशबू रहती है. इन्सान बदलते रहते हैं॥

ये दस्तर खान है दुनियां इक, हम लुकमा अज़ल का बनते हैं।
रहता है दस्तर खान बिछा, महमान बदलते रहते हैं॥

इन्सान की खुशबू रहती है, इन्सान बदलते रहते हैं।
जो पक्के हैं इकरारों के, इकरारों पर मर मिटते हैं॥

जो बातों के बातूनी हैं, वो बयान बदलते रहते हैं।
इन्सान की खुशबू रहती है..

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–४ ★

सदा ध्यान में रखना बहनों ये बातें कुछ काम की।
सब से पहला धर्म है जग में उस ईश्वर का ध्यान करो,
ये जिसने ब्रह्माण्ड रचाया उस का भी कुछ मान करो।
गाई महिमा राम श्याम ने जिसके वैभव धाम की ये बातें
सदा ध्यान में रखना बहनों...............

दूजा धर्म है पति की सेवा धर्म शास्त्र बतलाते हैं,
पत्नी व्रत भी धर्म है जग में ये भी तो समझाते हैं।
दोनों रहें परस्पर साथी जैसे राम और जानकी—ये बातें
सदा ध्यान में रखना बहनों...............

तीजा धर्म है रत्न बनाना रत्नाकर तुम बन जाओ,
तुम ने ही संसार जगाया दीप शिखा तुम बन जाओ।
अनसूया सावित्री बनना पूजा है विष पान की—
ये बातें -
सदा ध्यान में रखना बहनो ये—बातें कुछ काम की।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गीत—9

लो तुम्हें सुनाते हैं कि कब ये देव दयानन्द आया ।
ईश्वर पूजा छोड़ चुके थे धर्म कर्म सब छोड़ा था ।।
दर्शन और उपनिषद् से भी हमने नाता तोड़ा था ।
दर दर की ठोकर खाते थे उसने आन बचाया ।।
लो तुम्हें सुनाते हैं कि कब ....

टङ्कारा के ब्राह्मण कुल में उस योगी ने जन्म लिया,
शिव मन्दिर का खेल जो देखा शंकर को तब ज्ञान हुआ ।
वो सच्चा शिव हो नहीं सकता हरकत समझ न पाया ।।
लो तुम्हें सुनाते हैं कि कब ये ....

नारी जाति सोई पड़ी जो उसने आन जगाया था,
वेद की विद्या पढ़ने से भी मन उस का ललचाया था।
अबलाओं की लाज बचाई वैदिक गान जो गाया ।।
लो तुम्हें सुनाते हैं कि कब ये ....

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–10 ★

स्वर्ग समान बनाना घर को बच्चों का कोई खेल नहीं।
नरक समान है वो घर जिस में प्यार नहीं और मेल नहीं ।।
राम सिया के प्रेम ने जग को उच्च आदर्श दिखाया था।
बिछुड़ने पर भी एक दूसरे को न कभी बिसराया था।।
बुझ न सकेगा प्रेम का दीपक जो उन्हों ने जलाया था।
हर उलझन ने ली परीक्षा हुए कहीं पर फेल नहीं।।
नरक समान हैं वो घर जिस में प्यार नहीं और मेल नहीं।
स्वर्ग समान बनाना घर को.................

कृष्ण रुक्मणी ने दुनियां को अद्भुत पाठ पढ़ाया था।
रहे मुहब्बत के संग दोनों जीवन अमर बनाया था।।
आप की ही संगत के कारण अर्जुन ने यश पाया था।
समझा राज़ उन्होंने था दीपक बिन बाती तेल नही।।
नरक समान है वो घर जिस में प्यार नहीं और मेल नहीं।
स्वर्ग समान बनाना घर को.................

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–11 ★

हम कभी माता पिता का ऋण चुका सकते नहीं।
इन के तो एहसान इतने हैं गिना सकते नहीं॥
ये कहाँ पूजा में शक्ति ये कहां फल जाप का
हो तो हो इन की कृपा से खात्मा सन्ताप का॥
इन की सेवा से मिले धन ज्ञान बल लम्बी उमर।
स्वर्ग से बढ़ कर जगत में आसरा माँ बाप का॥
इन की तुलना में कोई वस्तु भी ला सकते नहीं—
हम कभी.........................

देख लें हम को दुःखी तो भर लें अपने नैन ये।
इक हमारे सुख की खातिर तड़पते दिन रैन ये॥
भूख लगती प्यास न और नींद भी आती नहीं।
कष्ट हो तन पै हमारे हो उठें बेचैन ये॥
इन से बढ़ कर देवता भी सुख दिला सकते नहीं—
हम कभी......................

पढ़ लो वेद और शास्त्र को हो एक ये भी मर्म है।
योग्यतम सन्तान का ये सब से उत्तम कर्म है।
जगत में जब तक रहें सेवा करें मां बाप की।
इन के चरणों में ये तन मन धन लुटाना धर्म है॥
ये पथिक वो सत्य है जिस को झूठा सकते नहीं—
हम कभी.........................

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ गीत–12 ★

सुख में दु:ख में रोग में ईश्वर भजन किया करो।
जगत नियन्ता ॐ का नाम सदा लिया करो॥
ध्यान लगाओ ईश का मन में मिठास आयेगी।
परम पिता को भक्ति का अमृत सदा पिया करो॥
सुख में दु:ख में रोग में ....

दु:ख पराया देख कर जो कुछ कर सका करो।
देना महान धर्म है कुछ न कुछ दिया करो॥
सुख में दुख में रोग में..................

बादल घिरें विपत्ति के मन में कभी न भय करो।
विश्व पति महान की छाया तले जिया करो॥
सुख में दुख में रोग में......................

उस के भुलाये पाप के मन में विचार आयेंगे।
अपने कुकर्म याद कर कभी तो रो लिया करो॥
सुख में दुख में रोग में..................

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

✮ गीत–13 ✮

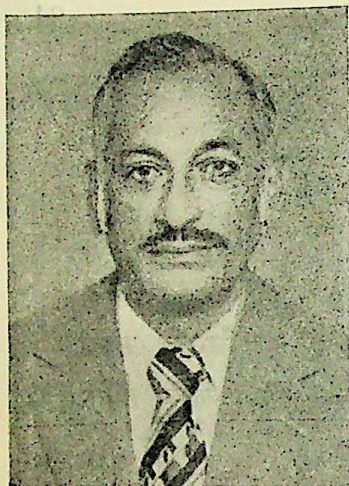
जहान में जो घड़ागया है आख़िर इक दिन वो चूर होगा।
अकड़ने वालों का देख लेना पड़ा ज़मी पर गरूर होगा ।।
बनेगा जैसा अमाल नामा उसी तरह का मिलेगा जामा।
किताल में जो लिखा गया है ज़रुर होगा जरुर होगा ।।
जहान में जो घड़ा गया है . ...

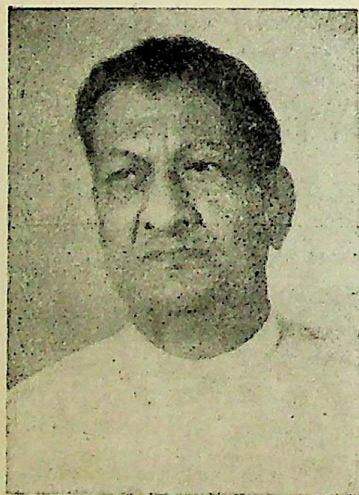
जो सुरमा आँखों में खुद लगाया वहीं न तुझ को तो नज़र आया।
भला वो कैसे दिखाई देगा जो तेरी नज़रों से दूर होगा ।।
जहान में जो घड़ा गया हैं..................

भवंर में डूबेंगे और तरंगे किया जिन्होंने वही भरेंगे।
तेरा न होगा ये बाल बांका अगर तू न बेकसूर होगा ।।
जहान में जो घड़ा गया है............ ....

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रधान आर्य दिवाकर सुरीनाम
दक्षिणी अमेरिका ।

मन्त्री आर्य दिवाकर सूरीनाम
दक्षिणी अमेरिका ।

एम०आर० राम रुप जी आर्य
जन्म सुरीनाम में कार्यप्रचार
हौलेण्ड में ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* जानकारी *

बहुत सी आर्यं समाजों एवं उन के अधिकारी-वर्ग को मेरे भारत वापस आने की जानकारी नहीं हैं—कृपया नोट् करलें—मैं अब अपनी यूरोप और अमेरिका की तीसरी विदेश यात्रा से वापस आगया हूं उत्सव, वेद कथा आदि विशेष कार्यक्रमों के लिए एक मास पूर्व लिखना अच्छा है।

श्याम सुन्दर स्नातक
महोपदेशक
बी—201, ग्रेटर कैलाश नं० 1
नई दिल्ली।

—०—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar